భావాతీత ధ్యానము



మహర్షి మహేష్ యోగి

భావాతీత ధ్యానము- ప్రశ్నలు, జవాబులు

పరమపూజ్యశ్రీ మహర్షి మహేష్ యోగి

గురుదేవులు పూజ్య స్వామిబ్రహ్మానంద సరస్వతి, జగద్గురు భగవాన్ శంకరాచార్య (జ్యోతిర్మఠ్, హిమాలయాలు) వారి పాదపద్మములకు ప్రణామములు.

వారి ఆశీస్సులు, ప్రాపంచిక, స్వర్గసుఖాలను ఆనందించాలని కోరుకునే జీవితప్రియులు అందరికీ అందుగాక.

- - - - - - - - - - - - - - - - -

అంకితం

పూజ్యశ్రీగురుదేవులు బ్రహ్మానంద సరస్వతి, హిమాలయ ప్రాంతపు జ్యోతిర్మఠ జగద్గురు భగవాన్ శ్రీశంకరాస్వామి వారి పాదపద్మములకు నివేదన.

భావాతీత ధ్యానము



జీవితాలను ఇహలోక, పరలోకాలలో పరిపూర్ణ అనందమయంగా అనుభవించాలని ఆశించే జీవితప్రియులకు పూజ్యగురుదేవుల ఆశీస్సులు లభించుగాక.

ముందుమాట

ఈ పుస్తకములో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. మొదటిభాగం మహర్షి మహేష్ యోగి భావాతీత ధ్యానము గురించి చేసిన ప్రసంగం, రెండవభాగంలో శ్రోతల ప్రశ్నలకు మహర్షి ఇచ్చిన జవాబులు ఉన్నాయి. ఈ జవాబులు 1960 - 1961 మధ్య కాలంలో లండన్ (ఇంగ్లాండు)లో సాయంకాలపు వేళల్లో చేసిన ప్రవచనాల ఆధారంగా, విషయక్రమంలో కూర్చబడ్డాయి.

ప్రచురణకర్తలు

శ్రీహెన్రీ నిబర్గ్ మహాశయులు రాతప్రతులను సరిచూచి, అమూల్యమైన సూచనలు చేశారు.వారికి ధన్యవాదములు. శ్రీమతి మర్జోరి గిల్ గారు ఔదార్యంతో ధ్యాన బృందం సమావేశం కావటానికి ఉదారంగా సౌకర్యాలు కల్పించారు. అందుకు వారికి ధన్యవాదములు.

విషయసూచిక

భాగం – 1

భాగం - 2: ప్రశ్నలు, జవాబులు

పరమానంద చైతన్యం పొందటం
జీవితాన్ని బయట,లోపల ప్రకాశవంతం చేసుకోవటం
విశ్వాసము, మతము
భగవంతుని అర్థం చేసుకోవటం
అంతర ఆనందంతో బలం, స్థిరత్వం
భావాతీతధ్యానము ప్రయోజనాలు
భావాతీతధ్యానం విశ్వజనీనం, ప్రతివ్యక్తికీ లాభం
మనుగడ స్థితిలో పూర్తి స్వేచ్ఛ
లోపలి ఆనందమహాసముద్రంతో అనుబంధం
మంత్రము –నిర్దిష్ట శబ్దము దాని విలువ
శరీరము, మనసు మధ్య సంబంధం
వ్యక్తికి స్వేచ్ఛాసంకల్పం ఉంటుంది
కర్మయే కారణము, ఫలితము
బాధలు వద్దు, జీవితం పరమానందం.
భావాతీతధ్యాన సహజ ఫలితము స్వస్థత
భావాతీతధ్యానం మనోవిశ్లేషణ కంటే శక్తి గలది
భావాతీతధ్యానం స్వీయసమ్మోహనస్థితికి భిన్నం
జ్ఞానవంతుడైన గురువు మార్గదర్శి

అనుబంధాలు:

1957-2008 మధ్య మహర్షి సాధించినవి,
ఇప్పటివరకు కొనసాగుతున్నవి
మహర్షి బోధనల గ్రంథాలయ పుస్తకాలు

భావాతీతధ్యానము

మెదడుకుగల లక్షణాలతో హృదయశక్తులను సమన్వయం చేయటం ప్రస్తుత కర్తవ్యం. మెదడును మాత్రమే స్వాధీనం చేసుకొని హృదయాన్ని నియంత్రించ కుండా వదిలేస్తే మనిషి తప్పటడుగులు వేస్తాడు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో నిలకడగా జరుగుతున్నది ఇదే. శాస్త్ర, సాంకేతికరంగాలలోని ప్రగతి, అన్నిరంగాలలో పెరుగుతున్న జ్ఞానతృష్ణలు కలిసి మనిషిని ఎటో తీసుకుపోతున్నాయి.

ప్రపంచంలో నానాటికీ విచ్చలవిడితనం పెరిగిపోతున్నది. వ్యక్తిగతంగా, సామాజిక జీవనంలో, జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంబంధాలలో ఆందోళన రోజు రోజుకు పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో సత్వరమే చేయవలసిన గొప్ప పని ఒక్కటే. వ్యక్తిలో సమతూకాన్ని తీసుకురావాలి. అతనికి శాంతి, జ్ఞానం అందించాలి. మనం ప్రస్తుతం విజ్ఞానం అని పిలుచుకునే విజ్ఞానసర్వస్వం వాస్తవాలకోసం నిరంతర అన్వేషణ చేస్తుంది. అయినా మానవుని వాస్తవ అవసరాలు తీర్చలేకపోతున్నది. వాస్తవ అవసరాలు ఆనందాన్ని ఇవ్వాలి. అవగాహన, జ్ఞానం కలిగించాలి. ఇవి ప్రపంచానికి చెందని ఆశలు కావు. అవి మనిషికి జన్మహక్కులు.

నేను హిమాలయాలను వదలి వచ్చాను. మనిషి మనసును, హృదయాన్ని సమున్నతస్థానాలకు తీసుకువెళ్లటానికి ఒక విధానాన్ని రూపొందించాను. దీని ద్వారా మనిషి ఉన్నత స్వభావానికి తగినట్లుగా విజ్ఞానం సాధించుకోవటం సాధ్యం అవుతుంది. నేను ఈ విధానాన్ని **ధ్యానము** అంటాను. కాని వాస్తవానికి అది ఎవరికి వారే స్వయంగా చేయవలసిన నైపుణ్య అన్వేషణ. దీని ద్వారా మనిషి తన హృదయపు లోతులలో, మూలమూలలకు వెళ్లి, అక్కడ లభించే జీవితసారాన్ని, జ్ఞానమూలాలను, సృజనాత్మకతను, సంపూర్ణశాంతిని,

ఆనందాన్ని కనుక్కోవచ్చు. ఆ ప్రదేశాన్ని క్రైస్తవులు 'అంతర్గత స్వర్గసామ్రాజ్యం' అంటారు.

ధ్యానము అనే మాట కొత్తది కాదు, ధ్యానం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు కొత్తవి కావు. ఈ విధానము శతాబ్దాల నాటిది.

అది గౌతమబుద్ధుడు, ఏసుక్రీస్తు, శ్రీకృష్ణుడు మున్నగు ప్రముఖులు వివరించినదే. వారు చెప్పినట్లుగా మనిషి తనలో గల స్వర్గసామ్రాజ్యానికి చేరటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మనిషి తనకు తానే, స్వయంగా శాశ్వత స్వేచ్ఛను సంపాదించుకుంటాడు. అది భవిష్యత్తులో ఎప్పుడో కాదు, ప్రాణాలను లోకంలో వదలి పోయాక కాదు, ఇప్పుడే,ఇక్కడే అందుకో గలుగుతాడు.

శతాబ్దాలనుండి వాడుకలోగల ధ్యానవిధానాలను మరచిపోయారు. అందుకే మానవులు బాధలు పడుతున్నారు, బాధపడినట్లు కనిపిస్తున్నారు, బాధ విశ్వ వ్యాప్తం అయింది, అది జీవితంలో విడదీయరాని భాగం అయింది. ప్రజలు స్వర్గసామ్రాజ్యానికి చేరటానికి మార్గం చూపవలసిన బాధ్యత గల పెద్దలు ***బాధపడటం అవసరము*** అని బోధిస్తున్నారు. బాధను గౌరవప్రదమైన చర్యగా చూపి, దానికి పెద్దపీట వేస్తున్నారు. అంతే కాక ***జీవితం చేదుగా ఉంటుంది, అదొక విషాధ పోరాటం*** అని చెప్పేవ్యక్తులు మహాజ్ఞానులుగా, సత్యగ్రాహకులుగా ప్రస్తుతించ బడుతున్నారు!దురదృష్టవశాత్తు జీవితంపట్ల నేడున్న అవగాహన అది.

<u>జీవితం ఆనందమయం</u>

నేను '*జీవితం పరమానందం*' అనే అర్థానికి కట్టుబడి ఉంటాను. జీవితం పోరాటం కాదు. మనిషి బాధలు పడటానికి జన్మించలేదు, అతను అనందాన్ని అనుభవించటానికి ఈ లోకంలోకి వచ్చాడు, ఆనందం, చైతన్యం, జ్ఞానం, సృజనాత్మకతతో పుట్టాడు, మనిషిలో జీవితపుష్పం వికసించినప్పటినుంచి, చైతన్యం,జ్ఞానం,సృజనాత్మకత అతనిలో ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి.

లోపలి(ఆధ్యాత్మిక), బయటి(భౌతిక) జీవితభాగాలమధ్య చైతన్య సమన్వయం తీసుకువస్తే జీవితం సమగ్రమై జీవించటానికి అర్హత పొందుతుంది.

జీవితం ఆనందమయం అని గట్టిగా చెప్పటం సమంజసం. చుట్టూ బాధలు సర్వవ్యాప్తమై కళ్లముందు కనిపిస్తుంటే ఆనందమయం అనటం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం.

నారింజపండు తియ్యగా ఉంటుంది, అంటే నారింజపండు అనే పదార్థం తీయగా ఉంటుంది అని అర్థం. కాని నారింజపండు తొక్క చేదుగా ఉంటుంది. పండులోపలి తొనలు తియ్యగా ఉంటాయి. కనుక నారింజపండు తియ్యగా ఉంటుంది అంటాము.

నారింజపండు లాగానే జీవితం రెండు భాగాలు-వెలుపలిది, లోపలిది. బయటిది తాత్కాలికమైనది, సదా మారుతుండే లక్షణం కలది, లోపలిది శాశ్వతమైనది. ఎప్పటికీ మారని లక్షణం కలది. ఆనందమయమైనది. అనుభవించటానికి సాధ్యమైనది. ఆ కారణంగానే నేను దానిని 'ఆనందంతో నిండినది, మధురమైనది' అంటున్నాను. అది పరమోన్నతవాస్తవం, చేదుగా ఉండదు. నిరంతరం మారేది కాదు.

ఆనందం, జ్ఞానం, సృజనాత్మకత జీవనస్థితికి లక్షణాలు. ఆనందం నిర్మలచైతన్యం. పరిపూర్ణ ఆనందమే శుద్ధచైతన్యం, మనిషికి పరిపూర్ణ మూలం. కనుక ఏ మనిషి జీవితంలో కూడా మందకొడితనం, నిరాశలు ఉండనవసరం లేదు. మనిషి జ్ఞానంతో జన్మించాడు. ఆ విషయం తెలియక, దానితో వేరయి ఉన్నపుడు, అజ్ఞానంలో, అయోమయంలో ఉన్నపుడు తనలోనే ఉన్న శుద్ధజ్ఞాన భూగర్భజలాలను గురించి తెలుసుకోలేడు. వాటి విలువను గ్రహించలేడు. అంతే. జీవితంలో వేడిని అనుభవించటం తెలియక ఒకడు ఇంట్లో లోపలి వేడిగదిని విడిచివచ్చి, వరండాలో చలిలో వణికిపోతున్నాడు. మనిషి మందకొడిగా, నూతనసృష్టి పట్ల ఆసక్తి లేకుండా బతుకును భారంగా గడపవలసిన అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు. అతనిలో అద్భుతసామర్థ్యాలు నిండి ఉన్నాయి. అతను ఆనందించటానికి జన్మించాడు, బాధలు పడటానికి కాదు.

మానవుడు మానవుడిగా ఒకప్రత్యేక జాతిగా పరిణామం చెందాడు. అతనికి ఒక నాడీమండలం ఉన్నది. అది సామర్ధ్యంతో పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యాన్ని అనుభవించగల స్థాయికి అభివృద్ధి చెందింది. నాడీమండలం అంతగా అభివృద్ధి చెందని ప్రాధమిక ప్రాణుల్లో పక్షులు, జంతువుల నాడీమండలాలకు ఈ సామర్ధ్యం లేదు. ఇవి అంతగా అభివృద్ధి చెందలేదు. వాటికి పరమానందాన్ని అనుభవించే సామర్ధ్యం లేదు. మానవుని నాడీమండలం పూర్తిగా పరిణతి చెందింది. అతడు ఆనందాన్ని, చైతన్యాన్ని సమృద్ధిగా అనుభవించగలడు. కనుకనే ***"జీవితం పరమానందం, మనిషి ఆనందించటానికే పుట్టాడు"*** అని ధైర్యంగా చెప్పగలుగుతున్నాము.

అన్ని ప్రాణుల మూలం పరిపూర్ణ ఆనంద చైతన్యంలో ఎలా ఉన్నది?

ప్రపంచంలో బాధ, దుఃఖం, పేదరికాలను చాలామంది దురదృష్టవంతులు అనుభవించటం చూస్తున్నాం. మరోపక్క ఆనందం ఉంది. ఆ స్థితిని ***పరమానందం***, ***ఉన్నత ఆనందం*** అని చెప్పవచ్చు.అది శాశ్వతమైనది, చిరకాలము మన్నుతుంది, తాత్కాలికం కాదు. సాధారణ ఆనందలక్షణాలన్నిటినీ కలిగియున్నది.

సాధారణ ఆనందం చంచల స్వభావం కలది. దీనిని ఏమాత్రం తెలివిగల వ్యక్తి అయినా గమనించగలడు. మన ఆనందం తాజాగా, చిరకాలం మన్నాలని ఆశిస్తాము. కాని అలా ఎప్పుడూ జరగదు. ఈ విచారకర విషయం మనకు చిరపరిచయమైనదే. మార్పులేకుండా, నిరంతరం ఉండే ఆనందం సాధ్యము అంటే నమ్మలేము. అలాంటిది ఉందనుకోము.

నిరంతర ఆనందం సాధ్యమే. ఈ విషయంలో ఇటీవలి శాస్త్ర ఆవిష్కరణలు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. పదార్థం అంతా ఎలక్ట్రానులు, ప్రోటాన్లతో కూడి ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. ఇవి వాటికవే విద్యుత్ శక్తిని నింపుకోగల వ్యవస్తను కలిగి ఉన్నాయి. ఒక ఆకు/ పూవు రూపంలేని విద్యుత్ ఎంతమాత్రం కాదు, శక్తి కాదు. అయినప్పటికీ రూపాలు, ఆకారాలు, నమూనాలు, రంగులు వేరు వేరయినప్పటికీ వాటిలో స్వల్పమైన తేడాలు కూడా లేవు.

అన్ని లక్షణాల వెనుక, వైవిధ్యాల చాటున, పదార్థం, ఆకారం, నిరాకారం, వేరుగా చూడలేనివి. నీరు, మంచుగడ్డ భిన్నంగా కనపడినప్పటికీ ఒకటే. అవి అన్నీ మూలరూపరహిత శక్తితో కూడినవే అనేది పరమసత్యం.

ఈ ఆవిష్కరణ ప్రభావం శాస్త్రప్రపంచంలో స్ఫుటంగా కనపడుతుంది. కాని శాస్త్రం తమ అధ్యయనాలను కేవలం భౌతిక వస్తువులకే పరిమితం చేయగూడదు. ఇంకా ముందుకు సాగి, శుద్ధ శక్తిని గురించి పరిశోధించాలి.

దీనిని ఆమోదించటంతో శాస్త్రం కూడా పదార్ధం మాత్రమే సంపూర్ణ మనుగడ కలది కాదని గుర్తిస్తుంది.

దీనిని వ్యక్తిగత, స్వంత ఆనందం విషయంలో ఎలా అన్వయించగలము? మనిషికి ఉన్నది ఒక శరీరం.అది భౌతికం. ఒక మనసు కూడా ఉన్నది. ఇంకా మేధస్సు, అహం, ఆత్మ ఉన్నాయి. వీటిలో దేనినీ పదార్ధం అనలేము. వాస్తవానికి మానవ మనుగడను రెండు విధాలుగా విభజించవచ్చు. ఒకటి నిష్పక్షపాతమైన శరీరం. రెండవ వర్గం మనసు, అహం, మేధస్సు. ఇవి వ్యక్తిగతం. దురదృష్టవశాత్తు, మానవుని ఉనికిని గురించి అధ్యయనం చేయగల పరీక్షలు లేవు. మనసు, మేధస్సు, అహం గురించి విస్తృతంగా శోధించలేము. మనిషి కూడా అంతిమరూపంలేని శక్తి వల్లనే ఉద్భవించాడు. ఈ శక్తియే మౌలిక వాస్తవం. అది వ్యక్తిగత మనుగడకు ఆధారం. అలాగే అది నిష్పక్షపాత సృష్టి కూడా. అదే వస్తువు, అదే ప్రాచీనశక్తి మాంసంగా, ఎముకగా, ఇంకా మేధస్సుగా, మనసు, అహం లాగా తయారవుతాయి. ఈ ఒక్క మూలశక్తి భిన్నవిధాలుగా కలసి విశ్వసృష్టిని చేస్తుంది.

కనుక ఉన్నదొకటే వాస్తవం. అది ఎన్నడూ మారనిది. మారేదంతా సాపేక్షమైనదే. సాపేక్షతలోనే మార్పులు జరుగుతాయి. అదే అంతిమ వాస్తవం, పరిపూర్ణం. దాని స్వభావం పరిపూర్ణ పరమానందం, చైతన్యం. అదే ‘***నేను ఉన్నాను, నీవు ఉన్నావు***’ అనే భావన. దీనిలో ఇమిడి ఉండేవి జీవిత వ్యక్తిగత, నిష్పాక్షిక దృక్పధాలు.

వ్యక్తిగత(Subjective), నిష్పక్షపాత(objective) విభాగాలను వ్యక్తిత్వానికి కూడా అన్వయించవచ్చు. వ్యక్తిగతము మనలో ఉండి అనుభవాన్ని పరిశీలించేది.

అనుభవం పొందేవాడు(సాధకుడు). శ్వాససూత్రం, ఇంద్రియాలు, మనసు, మేధస్సు, అహం, ఆత్మతో ముడిపడి ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తిగత, నిష్పక్షపాత వైఖరికి అతీతంగా, ఇదొక ప్రత్యేక విభాగంగా ఉంటుంది. అన్ని దశలు మార్పుకు లోనవుతాయి. శరీరస్థితి ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉండదు. కనుక నిష్పక్షపాత వ్యక్తిత్వము నిరంతరం మారుతుంది. అలాగే మనసు, మేధస్సు, అహం నిరంతరం మారుతుంటాయి. కాని, మూలాల్లో ఈ నిరంతరం మార్పుచెందే శరీరం వెనుక ఎన్నడూ మారని జీవితసూత్రం, జీవితసత్యం ***'నేను ఉన్నాను'*** అనేది, మనం ఆత్మగా పిలిచేది ఉంది.

ఆత్మ స్వభావాన్ని క్రీస్తు 'స్వర్గసామ్రాజ్యం'లో 'నేను, తండ్రి ఒక్కరే' అని వివరించాడు. అంటే ద్వంద్వం లేనిస్థితి, అద్వైతము. అది ప్రకృతిలో అన్ని వ్యక్తిగత, నిష్పక్షపాత రంగాలకు విస్తరిస్తుంది. అది పరిపూర్ణరంగం. అదే జీవితస్థితి, నిర్మలస్థితి. పరమఆనందం, అత్యంత ఆనందం దాని స్వభావం. ఈ పరిపూర్ణ ఆనందమే పరమసత్యం. అది విశ్వవ్యాప్తం. అన్ని వస్తువులలో ఉండే మూలఅంశం. మంచుగడ్డలో ఉన్న పరమసత్యాన్ని నీరుగా పరిగణిస్తే, నీరు మంచులోగల ఆవశ్యక అంశం. మంచుగడ్డలోని ప్రతిచిన్న ముక్క నీరుకాక మరేదీ కాదు.శుద్ధ పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యము సృష్టి అంతటిలో, అసంఖ్యాక రూపాలలో, పరిమాణాలలో నిండి ఉంటుంది. అది రూపం లేనిది, నైరూప్యం, రూపరహితం. ఇది అన్ని పేర్లతో, రూపాలతో వ్యక్తం అవుతూ మానవుని అన్ని వ్యక్తిగత, నిష్పక్షపాత విభాగాలలో భాగంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ అది అహం, మేధస్సు, అక్కడ మనసు, ఇంద్రియాలు, శ్వాస, శరీరం, అనుభూతులు, భూమి, రాళ్లు, చెట్లు. విశ్వము అంతా మార్పులేని భిన్నస్థాయిలలో ఏకసూత్రంలో వ్యక్తం అవుతుంది.

చిరకాల ఆనందరాహిత్యం సాధారణ అనుభవం

పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం విశ్వవ్యాప్తమైతే మనం ఎందుకు దానిని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము? పరమ ఆనందచైతన్యం విశ్వవ్యాప్తంగా ఉందని మేధోపరంగా అంగీకరించినప్పటికీ, అంతటా నిండి ఉన్న మందకొడి తనం, నిర్లక్ష్యం,

పేదరికాలను, మనలో కాకపోయినా, ఇతరుల్లో, రోజువారీ జీవితాలలో చూస్తుంటాం. మరేది యదార్థం?

వాస్తవం ఇది: పరిపూర్ణ పరమానందచైతన్యం మూలవాస్తవం అని, ప్రాణంలో అంతర్భాగమని అనుకున్నప్పటికీ, మన అనుభవం ఏదైనా, కష్టాలు, పేదరికాలను పోలినవి అవాస్తవ అనుభవాలే. మనం, పరమానంద చైతన్యాన్ని ప్రశంసించగల జ్ఞానమార్గంలో నివసించటం లేదు. అది మన మౌలికజీవితంలో విలక్షణం. మన అనుభవాలను గ్రహించే యంత్రాంగంలో ఎక్కడో, ఏదో లోపం ఉంది.

రమసత్యంలో రెండు దశలు ఉన్నాయి. ఇవి అవ్యక్తాలు, వ్యక్తాలు. వ్యక్తం కానిది ***అనోరణీయాన్***, అణువులలో అణువు, సూక్ష్మాలలో అతి సూక్ష్మమైనది. అవ్యక్తమైన ఈ దశల్లో విశిష్టలక్షణం అది, పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం. కాని, వ్యక్తస్థితిలో పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం నిద్రాణంగా దాగి ఉంటుంది. ఇతర సంపదలు దానిలో భాగాలుగా కనిపిస్తాయి. ద్రవరూపంలో ఉండటం నీటికి స్వభావసిద్ధం. కాని అది మంచుగడ్డగా ఉన్నపుడు దాని ద్రవస్థితి ఘనస్థితిగా మారుతుంది. స్వభావరీత్యా ద్రవరూపంలో ఉండే నీరు పారదర్శకంగా, నిర్మలంగా ఉంటుంది. అదే మంచుగడ్డగా మారినప్పుడు ఘనరూపంలో, మసకగా కనిపిస్తుంది. వాస్తవానికి మంచుగడ్డకుగల ఘనరూపం, పారదర్శకత్వం లేకపోవటం. నీటికి గల ద్రవరూపం, పారదర్శకత్వానికి పూర్తి విరుద్ధం.

మారిన అంశాల తీవ్రతనుబట్టి మారినలక్షణాలు వేర్వేరు స్థాయిలలో ఉంటాయి. ఆవిరి, మేఘం, పొగమంచు, మంచు - ఇవన్నీ నీటికిగల వివిధ దశలు. నీరు దానికది స్వయంగా ద్రవరూపంలో ఉంటుంది. కాని మార్పు ఘనస్థితిలో, వాయుస్థితిలో ఉండవచ్చు.

పరమానందం విశ్వవ్యాప్తమై అంతటా నిండి ఉన్నప్పటికీ దారిద్ర్యం, కష్టాలు ఎందుకు పక్కపక్కనే ఉంటాయో తెలుసుకోవచ్చు. అవ్యక్తమైనది వ్యక్తంగా రూపాంతరం చెందితే సత్-చిత్-ఆనందం అవుతుంది. పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం నిద్రాణంగా ఉంటుంది. అది తనలోలేని తనకు విరుద్ధలక్షణాలకు కూడా

చోటిస్తుంది. పరిపూర్ణ అస్థిత్వం ఎప్పుడూ మారదు. అవ్యక్త మనుగడ నిరంతరం మారుతుంటుంది. వ్యక్తరూప మనుగడ సాపేక్ష ఆనందంగా మారుతుంది.

అనుభవాలను గ్రహించే అవయవం మనసు. అది ఇంద్రియాల ద్వారా సమాచారాన్ని సేకరిస్తుంది. మన అనుభవగ్రహణ యంత్రాంగం కేవలం పరమసత్యపు స్థూలరూపాన్ని మాత్రమే చూడగలుగుతుంది. సున్నితమైన, సూక్ష్మవివరాలను అది గ్రహించలేదు.

మానవ ఇంద్రియాలకు కఠినపరిమితులు ఉన్నాయి. ఒక మొక్కను కాస్త పెరిగిన తర్వాతనే మామూలు కళ్లతో చూసి గ్రహించగలుగుతాం. కాని ఆ మొక్క చాలాచిన్నదిగా ఉన్నపుడు చూడలేము. దానిని చూడాలంటే సూక్ష్మదర్శని కావాలి. అలాగే మన చెవులు పెద్ద ధ్వనులను వినగలుగుతాయి. కాని మృదువైన చిన్నశబ్దాలను గ్రహించలేవు, ముక్కులు ఘాటైన వాసనలను మాత్రమే గ్రహించగలవు. మన ఇంద్రియజ్ఞానాలకు పరిమితులు ఉన్నాయి.

(మామూలు కంటికి కనిపించనంతమాత్రాన లేవు అనలేము. మానవుని దృష్టి పరిధికంటే దిగువన infra- red,ఎగువన ultra violet కిరణాలు ఉన్నాయి. Infrasonic, ultrasonic)

మన ఇంద్రియాలు గ్రహించలేనంతమాత్రాన అవి లేవు అనుకోగూడదు. మన ఇంద్రియాలు గ్రహించలేక పోవటమే కాదు, అవి ఎప్పుడూ తీరికలేకుండా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంగా వాడుకలో ఉండటం వల్ల అవి పూర్తి వివరాలను తెలుసుకోలేకపోతున్నాయి. శాస్త్రవేత్తలు కూడా వస్తువు నిజస్వరూపం తెలుసుకోవాలంటే, తమ ఇంద్రియాల సామర్ధ్యాన్ని పెంచుకోవాలంటే, సూక్ష్మదర్శని, దూరదర్శని వంటి పరికరాలను వాడవలసి వస్తుంది. వీటి సహాయంతో అతిసూక్ష్మ వివరాలను గ్రహించి నమోదు చేయగలుగుతున్నారు. మానవుడు ఎంత సూక్ష్మస్థాయిలో చూడగలిగినా, అతను చూడలేని స్థూల, సూక్ష్మ స్థాయిలు కూడా ఇంకా చాలా ఉన్నాయి.

అటువంటి ప్రకృతిలోని అతిసూక్ష్మక్షేత్రాలు మన సామర్థ్యాలతో అనుభవంలోకి తీసుకోవటానికి సాధ్యం కావు.

సృష్టిసంబంధ స్థూలవిభాగాలను గురించి, సుకుమారవిషయాల గాంభీర్యం తెలుసుకోవడానికి మనసు ఆకర్షిస్తుంటే జీవితాలు గడచిపోతాయి. ఎందుకంటే సృష్టిలో మహాశక్తి, మహాసౌందర్యాలు బహుసున్నిత క్షేత్రాలలోనే లభిస్తాయి. ఈ క్షేత్రాలను గ్రహించి మనం అధిక ఆనందాన్ని ఆస్వాదించి, అధికలాభాలు పొందాలి. ఒక మనిషి వైపు విసరబడిన రాయి శక్తి పరిమితం. కాని, బంధాలనుంచి విడుదల చేస్తే ఆ రాయిలోని అణువుల శక్తి విధ్వంసాన్ని చేయగలుగుతుంది. అందుకు ఉదాహరణగా గొప్ప శక్తి, గొప్ప సౌందర్యము సున్నిత సహజ క్షేత్రాలలో ఉంటుందని తెలుస్తుంది. సృష్టి మొత్తములో ప్రకృతి మృదుస్వభావముతో అనంతసౌందర్యమయంగా, బాగా ఆకట్టుకునేలా ఉంటుంది. అది స్థూలదృష్టికంటే ఉత్తమంగా ఉంటుంది. కాని మన దృష్టిని కేవలం ఇంద్రియాలకు, స్థూలానికే పరిమితం చేసుకోవటం వల్ల జీవితఆనందాలను పరిమితం చేసుకుంటున్నాము.

జీవితక్షేత్రము అంతా భౌతికక్షేత్రమే. కాని దానిలో పదార్ధము అతిస్థూలం నుంచి అతిసూక్ష్మం వరకు, అతికాఠిన్యము నుండి అతిమృదుత్వం వరకు వర్గీకరించబడి ఉంది. మన దృష్టి అంతా బయటివైపే ఉంది. మనకొక విషయం అవగతం కావటం లేదు. మనసు ఎక్కడో స్థూల, సూక్ష్మస్థాయిల మధ్యలో, రెండు ధృవాలమధ్య, పూర్తిగా వ్యక్తమైనది – పూర్తిగా అవ్యక్తమైనదాని మధ్య ఉంటుంది. అది బయటివైపు తిరిగి ఉండటంతో మనసు వీపువైపు ఉంటుంది. మనసును లోపలి వైపుకు తిప్పగల మార్గం తెలిస్తే కొత్త అనుభవాలను తెలుసుకోగలుగుతుంది. ఎప్పుడూ శాంతిని, ఆనందాన్ని పొందాలనుకోవటం మనసుకు సహజలక్షణం. కాని తాను వెనకకు తిరిగి ఉండటం వల్ల బయటి విషయాలనే చూడగలుగుతున్నాడు. కాని ఒక్కసారి గనుక లోపలి వైపుకు తిరిగి చూడటం నేర్చుకుంటే ఎక్కువ ఆనందం, ఎక్కువ శాంతి పొందవచ్చు. ఇందుకు

చాలా తక్కువ ప్రయత్నమే సరిపోతుంది. అవ్యక్త స్థాయినుంచి భావాతీత పరమానంద చైతన్యస్థితికి చేరవచ్చు.

మానవుడు ఎందుకు బాధపడతాడు?

ప్రతిమానవుడు ఆనందించాలని, జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవాలని, కొత్తకొత్తవి సృష్టించాలని కోరుకుంటాడు. సమృద్ధి, ఆనందం, శాంతి, జ్ఞానం గల క్షేత్రం ఉన్నదేమో తెలుసుకోవాలని మనసు అన్వేషిస్తుంది. కాని మనసును తృప్తి పరచగల ఫలితం లభించటం లేదు. పరిపూర్ణ క్షేత్రం శాస్త్రజ్ఞులకు అందటం లేదు.

మరింత ఆనందం, మరింత జ్ఞానం, మరింత సృజనాత్మకత కోసం మనిషి తపిస్తుంటాడు. ఈ కోరికలు సహజమైనవి, సమంజసమైనవే. కోరికలు లేకపోతే మనిషి మనిషి కాడు. అయినా తాను సాధించలేకపోతున్నాడు. ***మనిషి కోరికలే కష్టాలకు, నిస్పృహకు మూలాలు, కనుక ఆనందం కావాలంటే కోరికలను కోసివేయాలి*** అని చెపుతుంటారు.

మానవుడు ఆనందంగా, జ్ఞానంతో, సృజనాత్మకతతో ఉండలేని అశక్తతనుంచి బయటపడగలిగితే సంతృప్తి కలుగుతుంది. కాని తృప్తి, జ్ఞానం, సృజనాత్మకతలను సాపేక్ష క్షేత్రంలో వెతకగూడదు. అక్కడ లభించేది ఏదైనా, అదెంత గొప్ప ఆనందమైనా, మహాజ్ఞానమైనా, విశ్రాంతిలేని మనసుకు చిరకాలం నిలిచే తృప్తిని ఇవ్వలేవు. వ్యక్తమయే ప్రపంచపు స్వభావాన్ని బట్టి అందులోని అంశాలన్నీ తాత్కాలికాలే, నిరంతరం మారుతుండేవే. అవ్యక్తమైన పరిపూర్ణక్షేత్రంలో మాత్రమే మనసు చిరకాలము ఉండే ఆనందాన్ని పొందగలుగుతుంది. అదే అతనికి శాంతిని ఇవ్వగలదు.

బాధకు చికిత్స

వాస్తవానికి మనిషి బాధపడవలసిన అవసరం లేదు. నిండా నీళ్లున్న చెరువులో ఉన్న చేప మంచినీళ్లకోసం దప్పికతో ఉండనవసరం లేదు. అలా ఉంటే అది హాస్యాస్పదమే. ఒకవేళ ఏ చేప అయినా అలా ఉంటే అది కావాలనే అలా ఉందనుకోవాలి. చేప ఏం చేస్తుంది? నోరు తెరవాలి, నీళ్లు తాగాలి. పరిపూర్ణ పరమానందచైతన్యము విశ్వ వ్యాప్తంగా అంతటా వ్యాపించి ఉంటే మానవుడు జీవితంలో బాధలు,కష్టాలు పడే అవసరం లేదు. దయామయుడైన భగవంతుని కుమారుడైన పరిపూర్ణపరమానంద చైతన్యము గల మానవుడు పరమానంద చైతన్యములో, నీటిలోని చేపలాగా ఈదులాడతాడు. అయినా దప్పికగా ఉంటాడు! ఇది హాస్యాస్పదం. కోటీశ్వరుని కుమారుడు పేదవానిగా, చింపిరి దుస్తులతో ఉండటం వంటిది. అతను కావాలనే అలా ఉంటున్నాడు- కావాలనే మార్పుకోసం చినిగిపోయిన దుస్తులు వేసుకున్నాడు. మనిషి బాధపడుతున్నాడు అంటే అతను జీవితవాస్తవాలను తిరస్కరిస్తున్నాడని, జీవితాంతం అందుబాటులో ఉండే ప్రతిభ, ఆనందం, జ్ఞానాలను అనుభవించటం లేదని అనుకోవాలి.

మానవుడు బాధలు, కష్టాలనుంచి తప్పించుకోవటానికి ఒకే మార్గం ఉంది. పరిపూర్ణక్షేత్రాన్ని చేరటం, స్వర్గ సామ్రాజ్యాన్ని తనలోనే చూసుకోగల్గటం, తన స్వభావాన్ని తాను వాస్తవీకరించుకోవటం. అదే ఆత్మావగాహన.

తనను తాను గుర్తించే ఆత్మావగాహన మార్గం చాలా సులభమైనది, ప్రయాణం సులభం. ఇలా గుర్తించాలంటే అది నీకు దగ్గరలోనే, నీలోనే ఉండి, నీకు ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది. **'నేను'** అనేది ఎంతో దూరంలో లేదు. అది దారి కాని దారి. నువ్వు ఆ దారిలో ఉంటే చాలు. ఆత్మ కనిపిస్తుంది. దారిలో ఏమీ ఇబ్బందులు, కష్టాలు ఉండవు. ఆత్మ ప్రయాణానికి దారిలేదు, ఏ ఆటంకాలు, కష్టాలు లేకుండా సాగుతుంది ప్రయాణం. ఆత్మ మనిషిలోనే ఉంటుంది.

అది ముఖ్యమైన అంశం. అనుభవం పొందే వానిలో, ఇచ్చే వస్తువులో ఉంటుంది. అనుభవం పొందేవాని స్వభావం అతని ఆత్మ. వ్యక్తినుండి వేరు కానిది, విడిగా ఉండనిది, దూరంగా కాక దగ్గరలోనే ఉండేది. దానిని గుర్తించాలి. అలా గుర్తించటం జన్మహక్కు. ఆ స్థితిలో జీవితకాలమంతా సహజంగా ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండానే ఉండవచ్చు.

ప్రతివ్యక్తి కూడా 'నేను ఉన్నాను' అని చెప్పవచ్చు. ఎవరూ ' నేను లేను' అనలేరు. అందుకు విరుద్ధంగా ఏమైనా చెప్పవచ్చు, లేదా అనుభూతి చెందవచ్చు. తనను తాను గుర్తించటానికి పట్టే సమయం, దూరం ఎక్కువ ఉండవు. కళ్లజోడు పెట్టుకోకుండా ఉన్న మనిషిని చూచి అతని కళ్లజోడు పోయిందనుకొని, అతని ముందే ఉన్న వాటిని చూడకుండా, వెతకటం ప్రారంభించినట్లు. ఆత్మ అనే కళ్లద్దాలు ఎప్పుడూ ఎదురుగా ఉన్నప్పటికీ వాటిని చూడలేము. కళ్లద్దాలు పోగొట్టుకున్న వ్యక్తి వాటి ఉనికిని గమనిస్తే అన్వేషణ అంతమయినట్లే. మన దివ్యాత్మ ఎక్కడికీ పోలేదు. దానిని వెతకనవసరం లేదు, ఎక్కడి నుంచో దానిని తీసుకురానవసరం లేదు; అది ఏడో స్వర్గలోకంలోనో మరేదో స్వర్గంలోనో లేదు. ఆ విషయం తెలుసుకోవటానికి మరణించవలసిన అవసరం లేదు! ఎప్పటినుంచో అన్ని కాలాల్లో, అన్ని మతాలకు, శాఖలకు చెందిన గురువులు అందరూ చెప్పింది ఒక్కటే. ***స్వర్గసామ్రాజ్యం నీ లోపలే ఉంది'***, అంటే స్వర్గసామ్రాజ్యం బయటలేదని, అది చేరటానికి వీలుకానిదని, మరణానికి అతీతమైనదని అర్థం కాదు. స్వర్గ సామ్రాజ్యానికి దారి ఉన్నది. అత్యంతసున్నిత మానవుని స్వభావం దారిలేని దారి. అలా అనటానికి కారణం సాధకునికి ఆత్మకు మధ్య దూరం లేకపోవటమే.

వాస్తవం ఇలా ఉన్నప్పటికీ, వాస్తవీకరణ విధానాల గురించి ఉపన్యాసాలు, రచనల ద్వారా అనంతచర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. యదార్థం ఇది. ఏ విధానాన్ని ఉపయోగించినా మానవుడు వాస్తవీకరణమార్గంలో ప్రయాణం చేయవచ్చు. అనుభవం పొందే సామర్థ్యం వ్యక్తికి, వ్యక్తికీ మారుతుంటుంది. దానిని ఐదు ఇంద్రియాలను బట్టి ఐదు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

అవి వినికిడి(శ్రవణం), చూపు, రుచి, స్పర్శ, వాసనలు. కొందరిలో రుచి సంబంధ జ్ఞానం బాగా అభివృద్ధి చెంది ఉండవచ్చు. మరి కొందరిలో వినికిడి బాగా ఉండొచ్చు. స్పర్శ, ఘ్రాణ శక్తులు సునిశితంగా ఉంటాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కదానిద్వారానైనా తన స్వభావాన్నిబట్టి సాధకుడు వాస్తవీకరించుకోవచ్చు. ఇలా వాస్తవీకరణ అనుభూతి చెందటానికి అనేక మార్గాలు విశ్వంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

'దారిలేని దారి' అనే సూక్తి అసంభవం, అసాధ్యం అనిపించవచ్చు. కాని వాస్తవానికి దానికి కచ్చితమైన అర్థం ఉంది. దానిని మరేవిధంగానూ వ్యక్తపరచలేము.

ఒక పుష్పాన్ని చూడటాన్ని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. వాస్తవానికి బాహ్యప్రపంచం గురించి, లేదా అంతర ప్రపంచం గురించి చెప్పాలంటే లోపలి నుంచి ప్రారంభమై లోపలితో ముగుస్తుంది. మనసు దృష్టిని ఒక పుష్పం మీద ఉంచినపుడు. ఆ పుష్పం కనిపిస్తుంది. అంటే పుష్పాన్ని చూడటం లోపలినుంచి ప్రారంభం అవుతుంది, లోపలనే ముగుస్తుంది. ప్రయాణం ఎక్కడ ఆరంభం అవుతుందో అక్కడినుంచే అంతం అవుతుంది. ప్రయాణం చేసేటప్పుడు, ఆత్మను తెలుసుకోవటానికి మార్గం లేని మార్గాన్ని అనుసరించి ఉంటాము. ఇదే అన్ని జ్ఞానమార్గాల గురించిన ఉన్నత సత్యం. అసలు మార్గమే లేదు, అటువంటి మార్గాలన్నీ ప్రారంభించిన దగ్గరే అంతం అవుతాయి.

జ్ఞానోదయానికి గలమార్గం మార్గం కాదు. ఏకత్వము సహజంగానే ఉన్నప్పటికీ, బహుత్వము ఐక్యతను కనపడకుండా చేస్తుంది. మార్గము సుదూరంగా, అంతులేనిదిగా ఉంటుంది. ఏకత్వము కనిపించకుండా మేఘాలమాటున దాగినట్లు ఉంటుంది. అంటే విషయం దానికదే విస్తృతం అవుతుంది. ఐక్యతాపరిధి వైవిధ్యభరితమైన విషయాలకు విస్తరిస్తుంది. అప్పుడు మార్గము లేని మార్గము మహామార్గం అవుతుంది.

చాలా సంస్థలు ఈ సుదీర్ఘమార్గం గురించి మాట్లాడుతుంటాయి. కాని అవి నిరంతరం ఆ మార్గంలోనే ప్రయాణం చేస్తూ ఉండమంటాయి. అందువల్లనే అవి చూపినదారి గమ్యాన్ని చేర్చలేదు. అటువంటి మార్గం ఉండి ఫలితం ఏముంది! అంతం లేని దారిలో ప్రయాణం చేసి మానవునిలోని సాధకుడు వాస్తవానికి దూరంగా, ఇంకా దూరంగా వెళుతున్నాడు. బాధలు, కష్టాలకు ఇదే ఏకైక కారణం.

భావాతీత ధ్యానము అంటే ఏమిటి?

భావాతీత ధ్యానము ఒక ప్రక్రియ. ఇది మనసును వాస్తవీకరణ దిశగా, ఆత్మ వైపుకు తీసుకువెళుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో దారి లేని దారి వ్యక్తికి వాస్తవరూపం చూపగలుగుతుంది. భావాతీత ధ్యానము మొదట్లో మనసును సృష్టిలో గల సూక్ష్మ అంశాలవైపుకు తీసుకువెళుతుంది. తరువాత అతిసూక్ష్మ స్థాయికి, అత్యంత సూక్ష్మ స్థాయికి తీసుకువెళుతుంది. చివరిగా అత్యంతసూక్ష్మస్థాయిని అధిగమించి విభజించటానికి వీలుకాని మానసిక తేజోమయ భావాతీతస్థాయికి వెళుతుంది. అదొక ఆచరణీయ మార్గం, అవగాహనా విధానం. వస్తురూపం బయటికి కనిపించేది కాదు, దాని లోలోపల పూడ్చిఉంచబడిన అత్యంతసూక్ష్మరూపం. దీనిలో ఆవశ్యకమైన పరమఆత్మ ఉంటుంది.

అది ఏకాగ్రత వంటిది కాదు. ఏకాగ్రత దృష్టిని వస్తువుయొక్క బాహ్యరూపంపైన నిలుపుతుంది. భావాతీత ధ్యానము స్వయంచాలక ప్రక్రియ. ఏ మాధ్యమం ద్వారానైనా మనసును మూలాలవైపు తీసుకువెళుతుంది. భావాతీత ధ్యానాన్ని ***'స్మరణం'*** తో పోల్చలేము. మననం (స్మరణం) కూడా ఒక ప్రక్రియయే. ఇందులో ఉదాహరణకు నిర్దిష్ట వాక్యాలు తీసుకోబడతాయి. వాటి అర్థం గుర్తు చేసుకుంటారు. మననం అనే ప్రక్రియ సరస్సులో ఉపరితలాన, మొత్తము సరస్సు అంతటా తిరుగుతూ, ఈదుతూ అన్వేషించటం వంటిది. ఆ మొత్తం సరస్సు ఉపరితలాన గల జ్ఞానసర్వస్వాన్ని సేకరించటం. ధ్యానము అలాకాక, సరస్సులో మునగటం వంటిది.

ఈ విధంగా భావాతీత ధ్యానము మహాసముద్రం వంటి మనసు లోతులలోకి తీసుకువెళుతుంది. అది మనిషినుంచి దేవునికి మార్గం. మానవత్వానికి, దైవత్వానికి అనుసంధానం. అపరిపూర్ణత నుంచి పరిపూర్ణతకు, వైఫల్యం నుంచి సాఫల్యానికి, అశాంతి నుంచి ప్రశాంతికి, అనారోగ్యం నుంచి ఆరోగ్యానికి, అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానానికి మార్గము.

భావాతీత ధ్యాన ప్రక్రియ

ప్రతి మానవునిలో పరమఆనందాన్ని పొందాలనే కోరిక సహజంగా ఉంటుంది. దానితో భావాతీతధ్యానము మనసును స్థూలరూపం నుంచి సూక్ష్మరూపానికి చాలా సులువుగా తీసుకువెళుతుంది. ఆనందం అంటే సుఖం కాదు, ఇంద్రియవాంఛలు తీర్చుకోవటం కాదు, ఉత్సాహం కాదు, అది ప్రశాంతత కలిగించటం. విశ్వాసం పెంచటం, జ్ఞానసముపార్జన. '**నేను ఉన్నాను**' అని గ్రహించటం. శాశ్వతమైన, మార్పుచెందని '**నేను**' అంటే ఏమిటో తెలుసు కోవటం.

మరోసారి ఉదాహరణగా పుష్పాన్ని తీసుకుందాం. దానిని కళ్లకు దగ్గరగా, పెద్దదిగా ఉన్నపుడు చూద్దాం. దానిని కంటినుంచి మెల్లగా, దూరంగా తీసుకువెళదాం. అదొక బిందువులాగా కనిపిస్తుంది, పుష్పం అని గుర్తించలేనంతగా అయిపోయి చివరకు కనిపించకుండా పోతుంది. కళ్లు మూసుకున్నప్పటికీ దాని రూపం మనసులో స్పష్టంగా నిలిచి ఉంటుంది. మనసులో పుష్పాన్ని ఇంకా ఇంకా సూక్ష్మమైనదిగా ఊహించుకోవచ్చు. చివరకు పుష్పం గురించిన ఆలోచన బిందువు స్థాయికి తగ్గి, నిలచి ఉంటుంది. అది అత్యంత సున్నిత స్థాయికి చేరినపుడు, బిందుస్థాయికంటే అతీతస్థాయికి చేరితే, వస్తువు అదృశ్యం అవుతుంది. '*చూసేవాడు, చూడబడేది*' – అనే రెంటి మధ్య సంబంధం అంతరించి పోతుంది. అటువంటి స్థితిలో సాధకుడు ఒంటరిగా మిగిలిపోతాడు. అదే నిర్మలమైన, స్వచ్ఛమైన, అవ్యక్త చైతన్యం.

దాని స్వభావమే పరిపూర్ణ పరమానందం. అది మొత్తం సృజనాత్మక శక్తికి, జ్ఞానానికి నిల్వస్థానము.

ఆ స్థితి పరిపూర్ణ స్థితి. మనసు సృష్టిలోని అత్యంత సూక్ష్మస్థాయిని అధిగమించి పోయింది. అది ఆత్మయొక్క స్వచ్ఛస్థితి, స్వర్గసామ్రాజ్యం సత్.చిత్.ఆనందం. సత్.చిత్.ఆనందచైతన్యము.

మనసు కోరుకోవటానికి రెండు ఐచ్ఛికాలు ముందున్నాయి. తక్కువ సంతృప్తి, ఎక్కువ సంతృప్తి. మనసు ఎక్కువ సంతృప్తి కావాలని కోరుకుంటుంది. పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం ఆనందంతో కూడిన ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. వ్యక్తం చేయగల మరే ఇతర ఆనందాలు కూడా దీనికి సాటిరావు.దేనినీ దీనితో పోల్చి చూడలేము. ఏమీ శిక్షణ లేకపోయినప్పటికీ మనసు ఈ స్థితిని గుర్తించగలుగుతుంది.

ఈ విధంగా భావాతీత ధ్యాన ప్రక్రియ శ్రమ అవసరం లేనిది. అది మనసు యొక్క సహజధోరణిని అనుసరిస్తుంది. ఒక్కసారి అంతర్ముఖం చేస్తే భావాతీత చేతనావస్థకు చేరుతుంది.

పరిపూర్ణస్వభావం గల ఆనందం దిశగా మనసు పరుగులు తీస్తుంది. ఇలా భావాతీత ధ్యానము సులభమైనది.

లక్ష్యం లేకుండా తిరిగే మనసు

మనిషి మనసు చిరాకుగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఒకదానినుంచి మరోదానివైపు లక్ష్యం లేకుండా తిరుగుతుంటుందని అందరూ అంగీకరిస్తారు. వాస్తవానికి ఇలా గమ్యం లేకుండా, దిమ్మరిగా తిరగటం మనసుకు స్వాభావిక లక్షణం కాదు. మనసు కోతివంటిది, దానికి శిక్షణ ఇవ్వాలి, నియంత్రించాలి. అది స్థిరంగా ఒక్కచోట ఉండాలంటే దీర్ఘకాలం నేర్పాలి అనుకోవటం పొరపాటు. మనసు రాజులకు రాజు, మహారాజు. కాని సింహాసనం కోసం వెతికే రాజు. దానికోసమే అది సదా సంచరిస్తుంటుంది.

అలసిపోయినా, ఇబ్బందులు పడుతున్నా తిరగటం ఆపదు. నిరంతరం తాను కూర్చోవటానికి తగిన హోదాకోసం, ప్రశాంత సింహాసనం కోసం, దాని అన్వేషణ కొనసాగుతుంటుంది. అటువంటి సింహాసనం గనుక దొరికితే ఇక మనసు తిరగటం ఆగిపోతుంది. దానికి తృప్తి లభిస్తుంది. సంచరించాలనే వాంఛ మాయమైపోతుంది.

నిలకడ లేకపోవటం మనసుకు ముఖ్యలక్షణం. అందువల్ల దానికి అలసట కలుగుతుంది. మనసు అందుకోసం సహజంగా ఉద్దేశించబడింది కాదు. తేనెటీగ ఎగరటానికి ఉద్దేశించబడింది. అది మకరందంతో కూడిన పూలను కనుక్కోవటానికి వెదకాలి, ఎగరాలి. దాని అన్వేషణ ఫలించేవరకు ఎగురుతూనే ఉంటుంది. మనసు కూడా అంతే. సృష్టిలో తనకు తృప్తి కలిగించేది లభించే దాకా అలసటను, శ్రమను పట్టించుకోకుండా, లక్ష్యం లేకుండా దేనికోసమో ఓర్పుగా వెతుకుతుంటుంది.

ఏకాగ్రత మార్గం కాదు

ధ్యానము అని పిలవబడే అనేక విధానాలు ఉన్నాయి. ఇవి మనసును స్వచ్ఛపరచడానికి, ఏదో ఒక విధంగా నియంత్రించటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. అటువంటి ప్రయత్నాలన్నీ శ్రమతో కూడుకున్నవి, విసుగు పుట్టించేవి. ఏమీ ప్రయోజనము కలిగించకపోయినా ప్రాణహాని వంటి ప్రమాదాలను కలిగించవచ్చు. ఈ పద్ధతులవల్ల కలిగే శ్రమ, అసమర్ధతల వల్ల భగవంతుడి దగ్గరకు వెళ్లే దారి చాలా కష్టాలతో కూడుకొన్నదని భ్రమపడుతున్నారు. ఇది అబద్ధం. అజ్ఞానం వల్ల ఏర్పడిన అపోహ. మనసును ఒక దిశలో ఏకాగ్రత ద్వారా పంపటానికి ప్రయత్నించటం- మనసును దాని సహజస్వభావం ప్రకారం సంచరించటానికి అనుమతించడం మధ్య చాలా తేడా ఉంది. ఇప్పుడున్న దానికంటే అధిక ఆనందం కావాలని కోరుకోవటం మనసుకు సహజలక్షణం. మనసును అంతర్ముఖం చేయటం(లోపలి వైపుకు మరల్చటం) వల్ల దానిని పరిపూర్ణ పరమానందం, సృజనాత్మకత, జ్ఞానం వైపు మరలించవచ్చు. ఈ

సూత్రం పైన ఆధారపడి భావాతీతధ్యానము పని చేస్తుంది. దీని సాధన కష్టము కాదు.

ఈ ప్రక్రియ అంతా ప్రత్యక్ష అనుభవంతో కూడి ఉంటుంది. ఈ ప్రయాణం శాస్త్రీయమైనది, కచ్చితమైనది. ఇందులో ప్రతి దశలో ఆ ప్రక్రియ యొక్క బలము ప్రత్యక్షంగా పరీక్షించబడుతుంది. భావాతీత ధ్యానము మేధోపరంగా తృప్తి కలిగించే పర్యటన. ప్రయాణపు ప్రతి దశలో, చివరిమజిలీ వరకు ప్రత్యక్ష అనుభవం పరిపూర్ణస్థితితో తేజోమయం అవుతుంది. నీలోని విశ్వంలోనికి ఇదొక అన్వేషణ. అక్కడ నిజమైన జీవితరత్నం లభిస్తుంది. దాని శాస్త్రీయ విలువ బయటి విశ్వంలోకంటే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ.

పరమసత్యం విశిష్టలక్షణాలు మూడు రకాలు. పరమానంద ఆనందం. ఇది అసలైన భావాతీత ధ్యానము భగవంతుని చేరటానికి మార్గము. చైతన్యము, పరిపూర్ణతలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవి వాస్తవీకరణకు మార్గాన్ని చూపుతాయి. కాని ఆ మార్గాలు భావాతీత ధ్యానానికి భిన్నమైనవి.

దైవలక్షణము ద్వారా జ్ఞానోదయ మార్గం

పరిపూర్ణత సాపేక్షతకు అతీతము, అనంతమైనది. సాపేక్షతాక్షేత్రము చంచలమైనది. ఎప్పుడూ మారుతుంటుంది. కాని పరిపూర్ణత ఎన్నడూ మారదు. ఈ లక్షణం అవగాహనకు మార్గం, ఇది వివక్షతో కూడిన మార్గము. సన్యాసి విరాగి, ప్రపంచాన్ని విడిచిన వాడు. అతను మారుతున్నదానిని, తాత్కాలికమైన ప్రపంచాన్ని మననం చేసుకుంటాడు. చివరకు అంతిమ వాస్తవం కాక మరేదీ పరిపూర్ణం కాదు. మిగతావి అన్నీ సాపేక్షమైనవే.

ఈ విశ్వాసం మేధస్సులోనే కాకుండా జీవితంలో, అనుభూతుల్లో ఉండాలి. దానిని మూడు అంచెలుగా సాధించవచ్చు. మొదటి మెట్టు ***'ప్రభువు చెప్పేది వినాలి.'*** ఈ విషయం దేవుని బోధనల నిరర్ధకతను, తాత్కాలికతను గురించి వివరిస్తుంది. సృష్టించబడిన వస్తువుల అవాస్తవికతను తెలుపుతుంది. రెండవ మెట్టు శాశ్వతమైన అంతిమవాస్తవం గురించి మననం చేసుకోవటం.

మూడవది ప్రశ్నించటం. ***' ప్రతి విషయమూ అశాశ్వతమైనప్పుడు, శాశ్వతమైనదాని స్వభావం ఎటువంటిది?***

వివక్షతో కూడిన మార్గాన్ని ఒక వాక్యంలో ఇలా చెప్పవచ్చు. '***నువ్వు ఉన్నావు, అదికాక మరేదీ లేదు.***'

దైవత్వాన్ని వివక్ష ద్వారా చేరే వైఖరి, ప్రపంచ విశ్లేషణలు సన్యాసి స్వభావాన్ని దైవికస్వభావంలో అంతర్భాగంగా చేస్తాయి. సృష్టిలో మనకు గోచరమయ్యే అశాశ్వతమైనవి, విశ్వాసాల నిరర్ధకతలు తెలిసిన సన్యాసి మనసు ***'నేను ఉన్నాను'*** అనే దానిపై నిలచిపోతుంది. ఇందులో నేను అంటే తాను. ఉన్నాను అంటే శాశ్వతత్వం.

అవగాహనకు మార్గం దైవత్వపు చైతన్య లక్షణం

చైతన్యము దైవికస్వభావాన్ని చేరటానికి మరో మార్గాన్ని కల్పిస్తుంది. చైతన్యము అంటే జ్ఞానము, సృజనాత్మకతల కలయిక. అది పరిపూర్ణ జ్ఞానము, పరిపూర్ణ సృజనాత్మకత.

సమగ్ర జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేది జ్ఞానము. ఆ తరువాత ఇక తెలుసుకోవలసింది లేదు. సర్వము అంటే అవ్యక్త, నిజ స్వభావము, చైతన్యపూరితము. చైతన్యము తప్పక జీవించవలసిన లక్షణము. దానిని పరిపూర్ణంగా జీవిస్తే వ్యక్తప్రపంచంలో తెలుసుకోవలసింది ఏమీ మిగలదు. భగవంతుని చేరే మార్గం చైతన్యము. చైతన్యము ఆత్మజ్ఞానాన్ని నిర్వహించటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఆత్మావగాహన ఎలా నిర్వహించబడుతుంది? మనం ఒక పుష్పాన్ని చూస్తాము. అది మనసును పూర్తిగా ఆక్రమించు కుంటుంది. ఇలా పుష్పాన్ని చూడటం వల్ల పుష్పం ఒక్కటే ఒంటరిగా కనిపిస్తుంది, సాధకుడు కనిపించడు. ఇదే ఆత్మను పూర్తిగా కోల్పోవటం. చైతన్యమార్గము పువ్వును గురించి అనుభూతిని పొందుతూ, ఆ అనుభవం తనలో కూడా ఉన్నట్లు గ్రహించాలి.

అంటే పువ్వును, అనుభూతులను అనుభవంలోకి తీసుకుంటూనే సాధకుడు తన ఉనికిని మరువ రాదు, అనుభవాలలో మునిగిపోగూడదు.

ఈ ప్రక్రియలో గల అవసరమైన ఉపాయం చైతన్యాన్ని సజీవంగా ఉంచటమే. మనసు రెండు భాగాలుగా విభజించబడి లేదు. ఒక భాగం పుష్పాన్ని చూస్తుంది, రెండవది విడిగా చైతన్యాన్ని నిలబెడుతుంది అనుకోవటం తప్పు. మనసును అలా విభజించి చూస్తే నిజమైన ఆత్మావగాహన సాధించలేము.

యదార్ధ ఆత్మావగాహన సాధించటం, శుద్ధచైతన్యస్థితిని చేరటంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అది జరిగే దాకా, చాలా కొద్దిసేపయినా, వ్యక్తి తాను దేనికోసం వెతుకుతున్నాడో తెలుసుకోలేడు. శుద్ధచైతన్యాన్ని లేదా సమాధిస్థితిని తెలుసుకునే దాకా మనసును విభజించి చూసే నిరుపయోగమైన సాధన చేస్తుంటాడు. వ్యక్తి తానేమి అనుకుంటున్నప్పటికీ, నమ్ముతున్నప్పటికీ, ఊహించుతున్నప్పటికీ సమాధి స్థితిని చేరకుండా ఆత్మచైతన్యము ఆత్మ భ్రమమాత్రమే అవుతుంది.

ఒకప్పుడు ఒకడు యదార్ధ ఆత్మచైతన్యంతో, కొంతమేరకయినా, జీవించటం ప్రారంభించాడు. అతను ఆ మార్గాన దేవుని దగ్గరకు వెళ్లసాగాడు. అదే రాజయోగం. ఆత్మ నిర్మల చైతన్యం. అది అన్ని విషయాలను చూసే మౌనసాక్షి. అహం, మేధస్సు, ఇంద్రియాల అన్ని అనుభవాలు అందులో ఉంటాయి. ఎటువంటి చర్య లేకుండా మౌనంగా ఉండటం దాని స్వభావం. కనుక రాజయోగ మార్గము జీవనప్రక్రియ. అది కేంద్రంలో ఉండే దివ్యమైనది, శాశ్వత మౌనం.

ఆత్మచైతన్యంతో జీవించే ప్రక్రియలో ముందుగా ఆత్మచైతన్యం గురించి తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. ఇది సహజంగా, తక్షణమే స్పందించేదిగా ఉండాలి. ప్రాథమిక స్థాయిలో నిర్మలచైతన్యం గురించి తెలుసుకోవటం అవసరం. భ్రమలోగల ఆత్మచైతన్యము శ్రద్ధను మళ్లించుతుంటుంది. అది ఎవరికీ ప్రయోజనం కలిగించదు. మనసును మొద్దుబారజేస్తుంది.

ఇలా మేధస్సుతో దృష్టిమరల్చటం ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే దానిని ఆచరించే వ్యక్తి మందమతి అవుతాడు. ఆలోచనలను లోపలికి మరల్చలేడు, వెలుపలికి మరల్చలేడు. ఈ విధంగా అతని మనసు మొద్దుబారిపోతే, ప్రపంచంలో విజయాన్ని పొందలేడు, దేవుని వద్దకు చేరలేడు. ఊహామాత్రంగా కేవల మానసిక రోగిలా మిగిలిపోతాడు.

దక్షిణభారతదేశంలో ఒక ఆచార్యుడు ఉండేవాడు. ఆయన ఎన్నో గ్రంథాలు చదివాడు. వాటి ద్వారా మనసును విభజించుకొని సరైన అవగాహన లేకుండా ఆత్మచైతన్య సాధన చేశాడు. అలా సుమారు ఆరునెలల తరువాత ఆయన ప్రసంగం చెపుతూ అకస్మాత్తుగా మధ్యలో ఆపివేసే వాడు. ఎందుకంటే ఆయన సహజ ఆలోచనా ప్రవాహము అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయేది. నేను ఆయనను అడిగాను.

"ఏమిటి మీరు చెపుతున్న పరిపూర్ణత? ఈ చైతన్యం మీ మనసు చురుకును తగ్గిస్తుంది కదా? మనసు చురుకుగా, పదునుగా ఉండాలి కదా! మనసు కత్తికంటే పదునుగా ఉండాలి. ఎందుకంటే భావాతీతస్థితి విశ్వాత్మ అనుభవానికి చెందినది."

ఇటువంటి సాధన చేయటం వల్ల పరధ్యానం, మందకొడితనం కలిగితే ఆ సాధన యదార్ధమైనది కాదు, భ్రమతో కూడినదే. అసలైన ఆత్మ చైతన్యస్థితి మనసును మందకొడిగా చేయదు. ఆత్మ జాగరూకతతో ఉండాలంటే మానవుడు సృష్టిలో గల సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ క్షేత్రాలను చూడాలి. అందుకు అతని సామర్ధ్యం ఉన్నతస్థాయిలో అనుభవం సంపాదించాలి. అతనిలో ఇప్పటికే ఉన్న సామర్ధ్యాలను మొద్దుబారేలా చేసుకోగూడదు, వాటికి పదును పెట్టాలి, తన నైపుణ్యాలను కూడా కాపాడుకోవాలి. దక్షిణ భారతదేశపు ప్రొఫెసరు ఆత్మవంచన చేసుకుంటున్నాడు. మనసు గందరగోళంగా ఉంచుకుంటున్నాడు. మతిమరపు వాస్తవానికి దూరంగా తీసుకుపోతుంది.

మరచిపోవటం చాలా ఆసక్తి కలిగించేదిగా ఉంది. మనకు మరచిపోయినట్లు అనిపిస్తే ఏం జరుగుతుంది? మనం నిజంగా మరచిపోము. ఎందుకంటే ఏ విషయం కూడా తిరిగి గుర్తు రానంతగా మరచిపోవటం జరగదు. మతిమరపు, పొరపాటు, జ్ఞాపకశక్తిపై ప్రభావం చూపుతాయి. జీవుని అంతర్ స్థితి సంపూర్ణంగా ఉన్నపుడు దేనినీ మరచిపోము.

ఒకసారి ఆత్మను గురించి అవగాహనకు వచ్చిన పిదప లోనికి వచ్చే భావనలు లోతుగా వెళ్లలేవు, సాధకుని దృష్టిని మరల్చలేవు. అవి సాధారణంగా, మనసు ఉపరితలంపైననే ఉంటాయి. అవి నీళ్లమీద గీసిన గీతలవంటివి. ఒక్క క్షణం సుస్పష్టంగా కనిపిస్తాయి, మరుక్షణమే మాయమై పోతాయి. అవగాహన చేసుకోబడిన అభిప్రాయాలను గాజు అద్దంలో ప్రతిబింబించే రంగు వస్తువుతో పోల్చవచ్చు. ఆ వస్తువు అక్కడ ఉన్నంతసేపే ప్రతిబింబిస్తుంటుంది. దానిని తొలగించగానే స్ఫటికము వాస్తవస్థితికి, ఏ రంగూ లేని నిర్మలస్థితికి వస్తుంది. ఈ అనుభవంతో ఆందోళన చెంది అవగాహనకు పూర్వస్థితికి వస్తాడు.

ఆత్మచైతన్యాన్ని పూర్తిగా పొందిన తరువాత, ఆ స్థితి మనసు స్వభావంలో ఒక భాగంగా రోజులో 24 గంటలు ఉంటుంది. అంతమాత్రాన బాహ్యప్రపంచం నుంచి మనసుకు అందే అనుభవాలను ఆపలేదు. కాని, అనవసరంగా, గాఢమైన అనుభవాలను లోనికి రాకుండా నివారిస్తుంది. మేధోసంబంధ క్రమశిక్షణతో చైతన్యాన్ని నిలుపుకోవటానికి ప్రయత్నించటం తప్పు. చైతన్యం బయటినుంచి నిర్వర్తించటానికి వీలయినది కాదు. రాజయోగమార్గాన్ని బోధించే గురువులు ఒక విషయంలో చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తారు. తమ శిష్యులు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వారి దృష్టిని ఆత్మచైతన్యముపై పెట్టకూడదు. ఆత్మచైతన్యము అకస్మాత్తుగా ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండా కలిగేదిగా ఉండాలి. ఆత్మచైతన్య ఊహ భగవంతునికి శ్రావ్యసంగీతం సృష్టించటం వంటిది కాక మరేమీ కాదు. సూచనలు గ్రహించని సాధకులు సులువుగా భ్రమకు లోనవుతారు. వాళ్లు విశ్వం విస్తరించి అనంతం అవుతుందనుకోవచ్చు, తాము అనంతాన్ని అనుభూతిచెందుతున్నట్లు భావించవచ్చు. ఇది స్వీయ సమ్మోహనం. self-

hypnosis. ఇది భగవంతుని ఆలోచనతో ఆడుకోవటమే కాని భగవంతుని వాస్తవాన్ని గ్రహించటం కాదు. అది భావాతీత స్థితి, శుద్ధ చైతన్యం.

పరమ ఆనంద లక్షణాన్ని అర్థం చేసుకునే మార్గం

పరమఆనందం భగవంతుని చేరే మార్గంగా పరిగణించాలి. దీనినే సత్.చిత్.ఆనందం అంటారు. ఈ మార్గము మిగతా వాటన్నిటికంటే ఆసక్తి కలిగించేది. ఈ మార్గము గృహస్తులకు బాగా అనువైనది. గృహస్తు అంటే సంసారంలో ఉన్నవ్యక్తి, జీవితాన్ని ఆమోదించే వ్యక్తి, సహజంగా, కచ్చితంగా జీవితంలో విజయం సాధించి, సంతృప్తిని వెతికే వ్యక్తి, చైతన్యస్థితిని పొందే వ్యక్తి. వివక్షతో కూడిన మార్గం, పరిపూర్ణ లక్షణం గృహస్తులకు ఎంతమాత్రము తగవు. ఎందుకంటే అది ప్రాపంచిక కర్మలకు విలువకట్టటానికి నిరాకరిస్తుంది, ప్రాపంచిక అనుభవాన్ని తిరస్కరిస్తుంది. చైతన్యలక్షణ మార్గం గృహానికి, సన్యాసికి సరిపడుతుంది గాని గృహస్తుకు సరిపోదు. వీలయినంత ఎక్కువ చైతన్యంతో జీవితం కొనసాగించాలంటే మనసును పనిలో నిమగ్నం చేయకూడదు. వైవిధ్యంతో కూడిన విషయాలలో లీనం చేయగూడదు.

సన్యాసి(రుషి) పరిపూర్ణలక్షణమార్గం అనుసరించినా, చైతన్య లక్షణమార్గము అనుసరించినా, పరిమితమైన అనుభవానికి లోబడి ఉండాలి. ఉదాహరణకు అతను ఎటువంటి దిగులు, విచారం లేకుండా, దేనిపైన శ్రద్ధపెట్టకుండా, గుహలో తపస్సు చేసుకుంటూ జీవిస్తాడు. ఉదయం, సాయంత్రం బహుశా సమాధిస్థితికి వెళ్లవచ్చు, తరువాత సాధారణ స్థితికి రావచ్చు. అతనికి లభించిన చైతన్యస్థితిలో జీవిస్తాడు. అతితక్కువ అహం, మేధస్సును ఉపయోగించి నిరాడంబరజీవితాన్ని గడుపుతాడు. వైవిధ్యభరితమైన ప్రాపంచిక అనుభవంతో, జీవితంలో ఎక్కువభాగం దైనందిన కార్యక్రమాలకు వినియోగిస్తూ రుషి ఆత్మచైతన్యం వైపు ఆలోచించలేదు. వాస్తవానికి జీవితఅవసరాలు ఆతని శ్రద్ధకు భంగం కలిగించగూడదు. అలా జరిగితే ఆతను తప్పటడుగు వేసినట్లే.

ఏదో ఒక వ్యాపకంలో/వృత్తిలో పూర్తిగా నిమగ్నము కావలసిన అవసరం వచ్చిన వెంటనే వ్యక్తికి ఆత్మ గురించిన అవగాహన లేకుండా పోతుంది.

తపస్వికి గల రెండుమార్గాలు సంసారికి, గృహస్తుకు పనికిరావు. వాటిని ఆచరించి, ఆ మార్గములో వెళితే వాళ్లు నిరాశ, నిస్పృహ, వైఫల్యాలను రుచి చూస్తారు. అతీంద్రీయ లక్షణాలలో ఒకటి పరమానంద లక్షణం. దీని ద్వారా మన మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి. మనం మేధస్సుతో చైతన్యం గురించి అన్వేషించము, ఆలోచించము. వానికి బదులుగా పరమ ఆనందలక్షణాన్ని చైతన్య అనుభవాన్ని ప్రసాదించే మార్గము చూపమని వేడుకుంటాము. భావాతీతఆనందం మనసును కచ్చితంగా ఆకర్షిస్తుంది. దానిపై ఆధారపడతాము. ఈ ఆకర్షణకు లొంగని మనసు ఉండదు. నీరు పల్లానికి ప్రవహించినట్లుగా, మనసు ఒక ఆనందమయక్షేత్రం నుంచి అంతకంటే ఆత్యంతఆనందమయమైన క్షేత్రానికి ప్రవహిస్తుంది. దీనికోసం మనసు సాధన చేయవలసిన అవసరం లేదు. మనసు తనస్వభావమైన, తననుంచి వేరుచేయలేని ఒక భాగమైన దానికి స్పందిస్తే చాలు.

ఉపనిషత్తులు ఇలా చెపుతాయి: 'పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యం సూక్ష్మం కంటే సూక్ష్మమైనది, గొప్పవాటిలో గొప్పది. అణువుల్లో అణువు. గొప్ప వాటిలో అతి గొప్పది. వాస్తవం. విశ్వసృష్టి కంటే తీవ్రతలో గొప్పది. విశ్వసృష్టిలో సూక్ష్మమైన, మృదువైన అణువుకంటే సూక్ష్మమైనది, మృదువైనది, భావాతీతమైనది కూడా ఇదే. దీనిని ఎలా అనుభూతి చెందవచ్చు? ఈ మార్గనిర్వచనం లోనే అర్థం కూడా ఇమిడి వుంది. *వాస్తవం అణువుల్లో అణువు. సృష్టిలో అత్యంతసూక్ష్మ క్షేత్రాన్ని అధిగమించి ముందుకుపోగలదు. అక్కడకు చేరినట్లు సాధకుడు గ్రహించగలుగుతాడు. అది మహనీయమైన దానికంటే మహనీయమైనది. వాస్తవాన్ని వర్ణించటం లాగా ఈ మాటలు చాలా అరుదైనవి. కాని వాస్తవానికి మార్గం ఆ మాటల్లో ఇమిడి ఉంది. 'స్థూల అనుభవాన్ని వెనుక వదిలేసి, అత్యంతసూక్ష్మ అనుభవక్షేత్రానికి ప్రయాణం కొనసాగించాలి. అప్పుడు ఆ సూక్ష్మత్వాన్ని దాటి భావాతీతస్థాయికి చేరతాయి.'*

ఈ ప్రయాణం సాగించాలంటే కేవలం మనసును అంతర్ముఖంగా, పరమఆనందదిశగా మరలిస్తే సరిపోతుంది. నీరు ఎగువ నుంచి దిగువకు పారినంత సహజంగా మనసు పరమానందం వైపు పరుగులు తీస్తుంది.

మనసు తన ప్రయాణాన్ని అత్యంతసున్నిత స్థాయిని అధిగమించి కొనసాగిస్తే, ఒక దృశ్యం/ శబ్దం/ రుచి శుద్ధి చేయబడి భావాతీతస్థాయికి చేరితే సాధకుడు ప్రశాంతంగా ఒంటరిగా వదలివేయబడతాడు. దీనినే యోగ అంటారు.

మహర్షి పతంజలి సూత్రంలో ఇలా చెప్పాడు: 'మనసు సంచరించటం ఆగిపోవటం యోగ. ఇదే ప్రాథమికస్వభావంతో, ఉన్నతస్వభావం ఐక్యం కావటం -మానవుడు మాధవునితో ఐక్యం కావటం.'

బాగుంది, కాని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. ఉదాహరణకు నిద్రలో మనసు ఊరట పొందుతుంది. సంచరించటం ఆగిపోతుంది. దానిని యోగ అనవచ్చునా? మహర్షి పతంజలి ఇలా అన్నారు. ' యోగ స్థితిలో సాధకుడు ఒంటరిగా వదలివేయబడతాడు. అలా సాధకుడు ఒంటరిగా వదలివేయబడినప్పుడు, అతను అనుభవించటానికి ఏమీ లేదు. వ్యక్తి మనసు విశ్వమనసుతో ఐక్యము అవుతుంది. కాని తాను అనుభవించటానికి ఏదో ఒకటి ఉన్నంతసేపు సాధకుడు తన వ్యక్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటాడు. సాధకుడు నిష్పాక్షిక ప్రపంచంలోని వస్తువులను గురించిన అనుభవాలను పొందుతుంటాడు. వాటిమధ్య మూడు పొరల అనుబంధాలు ఉన్నంతకాలం సాధకుడు పొందేది యాంత్రిక అనుభవం,....... అప్పుడు వ్యక్తిత్వము మిగులుతుంది. మనసు నిష్పక్షపాతసృష్టి క్షేత్రంలో సంచరిస్తుంది. కాని అనుభవము, సాధకుడు ఒకటైనప్పుడు, కర్మ కర్తతో సంలీనమైనప్పుడు, మూడు పొరల అనుబంధాలు శుద్ధమనుగడకు దారి ఇస్తాయి. పదార్థముపైన ఆత్మ ఆధిపత్యం సాధిస్తుంది.ఈ స్థితి మనసు ఆత్మపదార్థముపైన సాధించిన విజయం.

పదార్థము ఆకర్షణీయంగా ఉండవచ్చు, కాని ఆత్మ అద్భుతంగా ఉంటుంది. భారతదేశంలో ఒక కథ ఉంది. ఇందులో రాక్షసులు భూమిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దానిని సముద్రంలో ముంచివేశారు. అప్పుడు దేవతలు వచ్చి భూమిని కాపాడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇది ఆత్మ మిరుమిట్లు గొలుపుతున్న వెలుతురులో భౌతికప్రపంచంలో ఉండి చివరకు తన ఆధిపత్యాన్ని ఎలా పొందగలిగిందో తెలిపే కథ. అంటే భౌతిక ప్రపంచం అవమానకరమైనదని, నిరుపయోగమైనదని అర్థం కాదు. కాంతి ద్వారా తిరిగి మేల్కొల్పబడిన ఆత్మ వల్ల భౌతిక సౌందర్యాలు మరింత సుందరంగా మారతాయి. నిజంగా శక్తిమంతులు తమ శత్రువంటే భయపడక, వానిని ఓడించి, బంధవిముక్తులను చేస్తారు. పైగా శత్రువు పట్ల శ్రద్ధచూపి, అతని సంపదలు పెంచుతారు. ఇదీ భావాతీత ధ్యానము భౌతికప్రపంచానికి చేయగలిగింది. అక్కడ చాలాకాలం నుంచి పదార్థం ఆత్మపై విజయం సాధిస్తుంది. వ్యక్తిగత మనసు పరిపూర్ణ పరమానంద స్థితికి చేరి, విశ్వచైతన్యములో చేరి ఏకము అవుతుంది. అప్పుడు వ్యక్తి మనసు విశ్వమనసునుండి మంచిలక్షణాలను స్వీకరించి విడిపోతుంది.

మొదట్లో ఈ స్థితి కచ్చితంగా ఉండదు. ఎక్కువ కాలం మనలేదు. కాని క్రమంగా సాధన చేయటంతో ఈ ఇరువురి సాంగత్యము ఇంకా ఇంకా వర్ధిల్లి, చాలాకాలం కొనసాగుతుంది. అంతిమంగా పరిపూర్ణ పరమానందచైతన్యము సంపూర్ణంగా సజీవమౌతుంది. జీవితం మధ్యలో, ఇలా జరిగినప్పుడు మానవుని జీవితం ఫలప్రదం అవుతుంది. అప్పుడా స్థితి **విశ్వచైతన్యము** అనబడుతుంది. దానితో జీవించే వ్యక్తి, సృష్టిలో వ్యక్త, అవ్యక్త చైతన్యంతో ఏకకాలంలో దైవికజీవితం గడుపుతాడు.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యసిద్ధాంతానికి వివరణ ఇవ్వాలి. మనం మానవునిలో గల దైవత్వాన్ని గుర్తించటం, దానిని వ్యక్తరూపంలోగల బాహ్యాప్రపంచంలోకి తీసుకురావటం చెప్పుకుంటున్నాము. సంక్షిప్తపరచటానికి ఇది చెల్లుబాటు అయ్యే వివరణ అయినప్పటికీ, అది సంపూర్ణ సత్యాన్ని తెలియజేయదు. మనం ఒక ప్రయాణం గురించి మాట్లాడు కుంటున్నాము. కాని వాస్తవానికి ప్రయాణమే

లేదు. విశ్వవ్యాప్తమైన పరిపూర్ణ పరమానందచైతన్యనిలయానికి, సృష్టి మొత్తంలో అంతర్భాగమైన దానికి మార్గము ఎలా ఉంటుంది?

ప్రయాణమే భ్రమ. కేవలం పరమానందం తెలియని మానవునిలో పరిపూర్ణ పరమానందం అంతర్గతంగా దాగి ఉంటుంది. అది అతణ్ని ఊపిరి సలపనీయకుండా మనసు మీద స్థిరంగా ముద్రలను వేస్తుంటుంది. అది స్థూలనిష్పాక్షికత అనుభవం. అసలు జరిగేది నిష్పాక్షికత ముసుగులో ప్రయాణం. దీనికి కొలత లేదు. ప్రయాణలక్ష్యం మనసుకు తనస్వంత అవసరమైన ప్రకృతిని పరిచయం చేయటమే. ఒకసారి మనసు ***'నేనే అది'*** అని గ్రహించిన తరువాత, భౌతిక వస్తువులు దానిని పూర్తిగా బంధించలేవు. మనసు తనలోగల, అతిస్థూల, అతి ప్రాపంచిక వస్తువుల సూక్ష్మలక్షణాలను ప్రశంసిస్తుంది.

నీటిని స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన, ఏ రంగూలేని స్థితిలో చూసి అనుభవం గడించిన పిదప నీరు ద్రవరూపంలో, పారదర్శకంగా ఉన్నదని, మన నేత్రాలు మంచుగడ్డ ఘనరూపాన్ని, మబ్బుగా, మసకబారిన రూపంగా మనసుమీద ముద్రవేస్తాయి. కాని మనం ఒక విషయం గ్రహించాలి. దాని రూపం కేవలం సాపేక్షమైనది. కనపడే నిర్మలత్వం, మురికితనం దానిలో అంతర్భాగాలే. మనం చూచేది, అనుభూతి చెందేది, అనుభవం పొందేది ఏదైనా మనం ***'నేను చూస్తున్నప్పటికీ, అనుభూతి చెందుతున్నప్పటికీ, ఈ నేను అనుకునేచూపుకు లేదా అనుభూతికి మాత్రమే పరిమితమై నేను లేను.'*** ఇది మేధోపరంగానే కాదు, ఊహాత్మకంగా పనిచేయటంలో, జీవుని మనుగడలో వాస్తవం. మొత్తంగా జీవించే ఆత్మకు, మేధస్సులోని సృజనాత్మకతను అమలుచేసేదానికి, చైతన్యాన్ని విస్తృతపరచుకునే యత్నానికి చాలా వ్యత్యాసం ఉంది.

పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యము గురించి మాట్లాడుకునేటప్పుడు, ఆలోచించేటప్పుడు దానిలో మూడు భాగాలుగా మూడు మార్గాలు ఉన్నాయి. అవి ఒకదానితో మరొకటి మార్పిడి చేసుకోవటానికి వీలుగా ఉంటాయి. మనం

గనుక దైవమార్గాన్ని పరిపూర్ణత ద్వారా ఎంచుకుంటే పరమానంద ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి, చైతన్యద్వారాలు మూసుకుపోతాయి. అలాగే చైతన్యమార్గము ఎంచుకున్నవానికి పరిపూర్ణత్వం, పరమానందద్వారాలు దారిని ఇవ్వవు. వాస్తవానికి, ఆచరణలో ఒకజీవన విధానంగా భావాతీత ధ్యానాన్ని ఆలోచించము. దానిని అలా పరీక్షించము, దానిలోని నిధులు, నిక్షేపాలకోసం ఈ మూడు మార్గాలలో, మూడు లక్షణాలకోసం అన్వేషించము. పరమానందాన్ని పట్టించుకోము. పరమానందాన్ని ఉపయోగించుకుంటాము, పరమానంద నాణ్యతను పెంచుకుంటాము, ఆ ఆనందం మనను ఆకర్షించేలాగా, అమాయకంగా, ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా లక్ష్యం వైపుకు, బుద్ధికౌశలంతో తీసుకు వెళ్లేలాగా చూసుకుంటాము.

దురదృష్టవశాత్తు, పరిపూర్ణత, చైతన్యలక్షణాలుగల మార్గాలను ఎంచుకున్నవారిలో, చాలా కొద్దిమంది సాధకులు మాత్రమే మూడవ మార్గము వైపుకు వాళ్లు వీపులు చూపి నడుస్తున్నామని గ్రహిస్తారు. వాళ్లు ఎంచుకున్న మార్గాలు చాలా కష్టమైనవి, ఇబ్బందులతో కూడినవి, చాలా దూరమైనవి, మహర్షులవంటి వారికి తప్ప అన్యులకు ఆచరణసాధ్యాలు కానివి. కేవలము భావాతీతధ్యానము మాత్రమే ఆచరణ సాధ్యము. మహర్షులకైనా, సామాన్య మానవులకైనా తక్కువ శ్రమతో, ఎక్కువ ఫలితాలను ఇవ్వగల మహామార్గం ఇది.

ఉత్తమ చైతన్యస్థితి వికాసము

వ్యక్తి మనసు, విశ్వాంతరాళ మనసుతో ఏకీకృతం కావటం ద్వారా, సమాగమస్థితి లభిస్తుంది. దానితో వ్యక్తిమనసు విశ్వాంతరాళ సామ్రాజ్యంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆ రాజ్య అనుభవాలను ఆస్వాదిస్తుంది. దానికి హద్దులు, ఎల్లలు, పరిమితులు లేవు. ఎవరి ఆధిపత్యాలు లేవు. కాలం, ప్రదేశము వంటి అవరోధాలు సహితం లేనే లేవు. ఈ ఐక్యతాస్థితి అన్ని నిజమైన మతాలవారికి అనుభవమే. అది క్రైస్తవులకు స్వర్గసామ్రాజ్యము, బౌద్ధులకు నిర్వాణము, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులకు ఆత్మానందము.

సాధారణ మానవునికి, గృహస్తుకు ఈ గమ్యం అసాధ్యమైనదిగా కనిపించవచ్చు. అది ఎంతో ఎత్తయినది కావచ్చు, అయినా దానిని చేరవచ్చు. గాఢమైన భావాతీత ధ్యానసాధనతో దానిని సాధించవచ్చు. అవసరమైనది అమాయకంగా ధ్యానసాధన చేయటమే. హడావుడి, అలసట, శ్రమ అవసరంలేదు. పైన తెలిపినట్లు ధ్యానసాధన చేస్తే చాలు.

విశ్వాత్మ, జీవాత్మల ఐక్యత సాధ్యమైన తరువాత మిగతా విషయాలన్నీ వాటంతట అవే అనుసరిస్తాయి. ఆత్మచైతన్యము సృజనాత్మకతకు మూలం. అలా కూర్చబడిన సృజనాత్మక శక్తిని నేర్చుకునే అన్ని దిశలలో, జ్ఞానము, శాంతి, శక్తి, ఆనందము వంటి జీవితపు అన్ని కార్యకలాపాలలో, ఉపయోగించవచ్చు. ఈ శక్తిని మానవవ్యక్తిత్వ పరిమాణానికి, వికాసానికి, అత్యంత సామర్ధ్య వినియోగానికి వాడుకోవచ్చు. ఈ వ్యక్తిత్వ మహాపరిణామమే మనం చెప్పుకునే ఉన్నతచైతన్య వికాసము.

వ్యక్తిమనసు విశ్వ అంతరిక్ష మనసుతో ఐక్యమైన తర్వాత వ్యక్తిమనసు ప్రత్యేకంగా వ్యక్తిమనసుగా ఉండదు. దానిలో చైతన్యము, అంటే వ్యక్తిగా చైతన్యము కూడా ఉండదు. అది పరిపూర్ణచైతన్య స్థితిని చేరుతుంది. సాపేక్షవస్తువులతో సంబంధము లేకుండా దూరంగా జరిగిపోతుంది.

ఈ ఐక్యతను తరచుగా చైతన్యవిస్తరణ అంటారు. కాని చైతన్యము, చైతన్యములాగా ఎప్పుడూ విస్తరించదు. వ్యక్తి మనసు విస్తరిస్తుంది. ఇలా విస్తరించటంలో శుద్ధచైతన్యపూరితము అవుతుంది. అంటే 'చైతన్యవిస్తరణ' మాటల అర్థాన్ని బట్టి వ్యతిరేక అర్థము ఇస్తున్నది. చైతన్యము ఇప్పటికే విశ్వవ్యాప్తమైనది. పరిపూర్ణమైనది, విస్తరించలేదు. కాని మనోసామర్ధ్యం, వ్యక్తిత్వము మహావ్యక్తిత్వలక్షణాలుగా రూపాంతరం చెందేవరకు, అంతరిక్ష వాస్తవం అనే ఏకత్వముగా విస్తరించగలుగుతాయి. అన్ని మతాల రచనల్లో స్వచ్ఛత పట్ల - వ్యక్తి జీవితముపట్ల చాలా శ్రద్ధ చూపారు. స్వచ్ఛపరచటం అంటే మనసును విస్తరించటం.

మనసు దాని పరిమితులకు కట్టుబడి ఉండి సృష్టిలోని స్థూల విషయాలను మాత్రమే గ్రహిస్తుంటే మనసు స్వచ్ఛత తగ్గిపోతుంది. దాని పరిమితులు భావాతీతస్థాయికి చేరితే, దాని సామర్థ్యము ఇంకా సున్నిత స్థాయి క్షేత్రాలకు చేరుతుంది. అప్పుడు మనసు దానికదే స్థూలత నుంచి తగ్గుతూ స్వచ్ఛము అవుతుంది.

ఒక పుష్పాన్ని స్థూలంగా మన ఇంద్రియజ్ఞానం ద్వారా చూస్తాము. కళ్లు మూసుకొని, మనసులో దాని వాసనను ఊహించుకుంటాము. కన్ను ద్వారా, స్థూలరూపాన్ని విడిచి, ఇంకా,ఇంకా సూక్ష్మరూపాన్ని చూస్తాము. భావాతీత ధ్యానములో ఈ ప్రక్రియను కొనసాగిస్తూ, శుద్ధిచేస్తాము. స్వచ్ఛపరచటం పూర్తి చేస్తాము. అనుభవంతో లోతులలోకి వెళ్లి అక్కడ గట్టిగా చిలికి/మధించి మనసును పనిలోకి దించుతాము. ఈ విధంగా భావాతీత ధ్యానము మనసులోపలి పొరల మడతలను విప్పుతుంది.

పరిపూర్ణ క్షేత్రానికి వెళ్లే మార్గము తెలిసిన మనసు ఇంకా, ఇంకా విశాలము, నిర్ణయాత్మకం, కేంద్రీకృతం అవుతుంది. ఇది భావాతీతధ్యానపు ప్రత్యక్ష ఫలితం. మనసు లోతుల్లో ఇప్పటిదాకా నిద్రాణంగా దాగియున్న ప్రదేశాలలో చురుకుదనం కలిగిస్తుంది. ఈదురుగాలులు వీచటం వల్ల, రాయి విసరటం వల్ల, ఉపరితలంలో చురుకుదనం, కదలికలు ఆరంభం అవుతాయి. అప్పుడు పుట్టిన అలలు బలహీనమైనవి, శక్తి తక్కువైనవి. అవి భావాతీతమైన అలల వంటివి. అంతకంటే సముద్రంలో ఇంకా లోతుల్లో అలలు ఆరంభమైతే, గాలివల్ల కలిగిన అలలు మహాశక్తిమయం అవుతాయి. పడవలను సైతం ముంచివేయగలంత బలం, తీరాన్ని కోసుకు పోయే బలం వాటికి వస్తుంది. అలాగే మనసులో కూడా జరుగుతుంది. భావాతీత ధ్యానము ఒక ప్రక్రియ. అది ఉపరితల చర్యవల్ల అలలను పటిష్టపరుస్తుంది. అలలు శక్తిమంతమైన ఆలోచనా తరంగాలుగా, క్రియాశీలంగా మారతాయి.

బాహ్యజీవితము, అంతరజీవితము వేరువేరు కావు. సంపూర్ణ మనుగడలో రెండు దృక్పధాలు మాత్రమే. ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక ఇల్లు ఉంది, దానికి ఒక వరండా, ఒక పడకగది ఉన్నాయి. బాహ్యవాతావరణంలో, చల్లని గాలి, వెలుతురు కావాలనుకుంటే తప్పనిసరిగా వరండాలోకి రావాలి. లేదా ఆధ్యాత్మిక అనుభవం కోరుకుంటే నివసించే గదిలోకి రావాలి. తప్పనిసరయిన పరిస్థితుల్లో మనం బయట వరండాలోనే గడపవలసి వచ్చినా, మనం కావాలని కోరుకున్నా, చలితో వణకటం ఆరంభం అవుతుంది. మనందరికీ అన్ని సౌకర్యాలుకల నివాసాలు ఉన్నాయి. కాని చాలామంది ఆ సౌకర్యాలలో మంచి వాటిని పట్టించుకోరు. ఆదర్శమైన గృహము అంటే, ఒకే సమయంలో వరండాలోని చల్లదనం లభించాలి. నివాసగది వెచ్చదనం కావాలి. కాని ఇది మనం బయటకు వెళ్లేటప్పుడు మనతో పాటు నివాస గది వెచ్చదనాన్ని కూడా వెంట తీసుకు వెళ్లాలి. అలాగే చల్లదనం కావాలనుకుంటే వరండాను లోపలికి తీసుకువెళ్లాలి. అలా కాకుండా రెండు గదుల మధ్యలో నుంచుంటే మనలో ముందు ఒకరకంగా, వెనుక మరో రకంగా ఉంటుంది. కాని, ఇది సరైన విధానం కాదు. పూర్తిగా లోనికి వెళ్లాలి.ఎటువంటి ప్రతిబంధకం లేకుండా నివాసగది మధ్యలోకి వెళ్లాలి. అక్కడ శరీరానికి పూర్తిగా వెచ్చదనం తగిలేలా ఉండాలి. తరువాత ఇంకా మనలో వెచ్చదనం ఉండగానే బయటకు వెళ్లి వరండాలో కూర్చొని ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించాలి.

భావాతీతధ్యానము ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని కాపాడుకుంటూనే, జీవితంలో వైవిధ్యాలను సహజంగా అనుభవించే వీలవుతుంది. మనం ఒక తెల్లని గుడ్డకు పసుపుపచ్చ రంగు వేయాలనుకుంటే దానిని పసుపు పచ్చ రంగులో ముంచుతాము. తరువాత దానిని బయటకు తీసిచూస్తే ఆ రంగు వెలిసిపోకుండా ఉండే అంతగా ఉండదు. ఎండ తగలగానే రంగు పోతుంది. కనుక గుడ్డను రంగులో మళ్లీ, మళ్లీ ముంచుతాము. ఇలా అనేకసార్లు ముంచుతూ, రంగులో ఉంచితే రంగు వెలిసిపోకుండా నిలుస్తుంది. ఇలాంటిదే విశ్వచైతన్య స్థితి.

<u>**నిద్రాణ శక్తులను వెలికి తీయటం**</u>

భావాతీత ధ్యాన ప్రక్రియను వ్యక్తిత్వలోతులలోకి మునక వేయటంతో పోల్చవచ్చు. ఆధునిక మనోవిజ్ఞానశాస్త్రము ఆ లోతును అధోచేతన, అతీతచేతన (subconscious, supraconscious) వంటి అనేక పేర్లతో పిలుస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వాటిని కాంతిమయం/ తేజోమయం చేస్తుంది, వాటిలో చలనం కలిగిస్తుంది, నిశ్శబ్దంగా ఉన్న స్థాయిలను, చైతన్య నియంత్రణస్థాయిలో లేనివాటిని చేతనాస్థితిలోకి, నియంత్రించగలస్థాయికి తీసుకువస్తుంది.

'***నేను ఒక పువ్వును చూస్తున్నాను*** ' అనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, ఆ ఆలోచన మనసుయొక్క చేతనాస్థాయికి చేరినట్లు గుర్తిస్తాము. కాని ఆ ఆలోచన ఎక్కడ పుట్టింది? ఎలా వచ్చింది? ఏ దశల్లో అది గ్రహించే స్థాయికి చేరింది? అని తెలియదు. ఉదాహరణకు ఆలోచనను సముద్రగర్భంలో పుట్టిన నీటి బుడగతో పోల్చవచ్చు. అగాధమైన లోతులనుంచి ఆ బుడగ అంచెలు అంచెలుగా ప్రయాణం చేసి ఉపరితలానికి చేరుతుంది. దీనిని బట్టి మన ఆలోచనా ప్రక్రియను అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మనం సాదారణంగా, అలవాటుగా మనసు యొక్క ఉపరితలం పైన ఉంటుంటాము. ఆలోచనల బుడగలు ఉపరితలాన్ని చీల్చుకొని బయటకు వచ్చే దాకా వాటి గురించి, అవి మనలోనే ఉన్నట్లు మన చేతనాస్థితికి తెలియదు. కాని అవి అక్కడే ఉన్నాయి. అవి పుట్టినప్పటి నుంచి అక్కడే, మనసు అనబడే లోతైన సముద్రగర్భంలోనే ఉన్నాయి. ఆలోచనలకు మూలమైన అంశంగా మనసు లోతుల్లో, మహాసముద్రగర్భంలో ఉన్న నీటి బుడగలాగా, దాగి ఉంటాయి.

మనిషిలో నిద్రాణంగా దాగిన శక్తులున్నాయి. అన్ని స్థాయిలలో గల ఆలోచనలు- చాలాలోతున గలవి, సున్నితమైనవి, స్థూలమైనవి ఉపరితలాననే ఉన్నవి. ఈ అన్నిటినీ- చైతన్యస్థితికి తీసుకురావడం జరుగుతుంది. ఊహలు ఉదయించే ప్రక్రియను మనందరం ఎంతోకొంతమేరకు, ఎక్కువగానో, తక్కువగానో వాడుతుంటాము. మానసిక పరిశీలన నిద్రాణనైపుణ్యం.

మనిషిలో అభివృద్ధిచెందే నైపుణ్యం. మనిషికి దీని విలువ తెలియదు, దానిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియదు. తనలోనే ఉన్నప్పటికీ వాటి గురించి, వాటి విలువ గురించి తెలియనివి చాలా ఉన్నాయి. వాటిని పట్టించుకోము, అణగదొక్కుతాము. అలాంటివి ఉండవచ్చునని సందేహించము కూడా. భావాతీతధ్యాన ప్రక్రియద్వారా మనిషిలో నిద్రాణంగా ఉన్న సామర్థ్యాలు వెల్లడించబడతాయి. అవి జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేస్తాయి. ఈ శక్తుల వెల్లడి ద్వారా, అవగాహన పెరుగుతుంది. వాటి విధులు, అవసరాలు కేవలం మేధస్సు ద్వారా సాధించటానికి సాధ్యమైనవి కావు. అందుకు అనుభవం కావాలి. మనసులోని లోతైన స్థాయిలలో, లక్షణాలను, అనుభవాన్ని క్రమపద్ధతిలో, పూర్తిగా పొందే అవగాహన కలగాలి. స్థూలాన్ని స్థూలం మాత్రమే ప్రశంసించగలదు. సున్నితమైన దానిని స్థూలమైన దానితో అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం, ఆలోచనల పైపొరలలో ప్రయత్నిస్తే వైఫల్యం తప్పదు.

ఈ వాస్తవమే ఆధునిక మనోవిజ్ఞానశాస్త్రాన్ని అసంపూర్ణంగా, సిద్ధాంత పరమైనదిగా చేస్తుంది. సరైన అర్థంలో మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రం మనసును అన్ని స్థాయిలలో అధ్యయనం చేయాలి. మేధస్సు ఎంత చురుకుగా, తెలివిగా ఉన్నప్పటికీ, అది మనసుయొక్క అతిసున్నిత క్షేత్రాలను అన్వేషించటంలో నిస్సహాయమైనది.అయినప్పటికీ మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్ర ఆధునికశాఖలతో సమగ్రము అని చెప్పబడుతుంది. కాని అవి కేవలం ఉపరితల ఆలోచనలు, పరిశోధనలతోనే నిండియున్నాయి.

ఒక మనిషి పూర్తిగా ఈతగాడు కావాలనుకుంటే, ఒకరు తన ఇంటివద్ద ఈతకొలనులో మంచి ఈతగాడు అనిపించుకుంటేనే చాలదు. అతను తనకు తానుగా నేర్చుకోవాలి. తలను పైకెత్తి, నీటిపై ఈదగలగాలి. నీటిలో దూకటం, మునగటం, ఈదటం వంటి విన్యాసాలు తప్పక నేర్చుకోవాలి. అలాగే జీవితంలో పరిపూర్ణత సాధించాలనుకున్న మనిషి కూడా తన లోపలి

సౌందర్యాలను ఆవిష్కరించదలచుకుంటే, ముందుగా పై అలలమీద సులభంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, మంచి నైపుణ్యంతో ఈదగలగాలి.

భావాతీత ధ్యానము - ఆరోగ్యము

ప్రపంచవైద్యుల్లో చాలామంది దాదాపు 80 శాతము శారీరకవ్యాధులు కండరాలు, నాడుల ఆందోళనలకు సంబంధించినవేనని అంగీకరిస్తున్నారు. సంరక్షణలు, బాధలు, దిగుళ్లు, విచారాలు, దుఃఖాలు, జీవితపరాజయాల వల్ల వచ్చే మానసిక ఆందోళనలవల్ల ఇవి కలుగుతున్నాయి.

తన కోరికలు తీరనప్పుడు, ఒకేసారి పరస్పరవిరుద్ధమైన రెండు కోరికలు కలిగినప్పుడు మనిషిలో మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. వస్తుసంబంధ(భౌతిక) కోరికల విషయంలో ఇది వాస్తవం. విజయాలకోసం ఆరాటపడటం, ఆనందం కోసం పాకులాడటం, జ్ఞానసముపార్జనకోసం తపించటం, సంతృప్తి కోసం ఉబలాటపడటం కూడా ఆందోళన కలగటానికి, పెరగటానికి కారణాలే. మనిషి తన కోరికలు తీరటం గమనించి, తృప్తి చెందితే, ఆందోళన తగ్గుతుంది. అంతరాంతరాల్లో గల కోరికలు వ్యక్తిత్వానికి, సృజనాత్మకతకు, మనశ్శాంతికి, సంబంధించిన కోరికలు.అవి నెరవేరితే ఆందోళన తగ్గుతుంది. దేహ/మానసిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

భావాతీత ధ్యానము వలన కలిగే మొదటి మంచిప్రభావము వ్యక్తి (పురుషుడు/ స్త్రీ) తాను ధ్యానము చేసిన మొదటిసారే మంచి అనుభూతి చెందగలుగుతారు, ఆందోళన తగ్గటం గమనిస్తారు. భావాతీతధ్యానము వల్ల వ్యక్తి శారీరకంగా, మానసికంగా విశ్రాంతిని, ప్రశాంతతను పొందటం నిర్వివాద అంశము. భావాతీత ధ్యానప్రభావం నేరుగా మూలకారణమైన శారీరక/మానసిక వ్యాధికి చికిత్సలాగా పనిచేస్తుంది.ఇలా దాని విలువ అమూల్యం.

భావాతీత ధ్యానములో రెండో కోణం, కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందగలగటం. ముఖ్యంగా ఇది శ్వాస సంబంధంగా స్వస్తతను చేకూర్చుతుంది.

భావాతీత ధ్యానములో వ్యక్తి మనసు గాఢంగా లోతులకు వెళ్లినపుడు శ్వాస సంస్కరించబడుతుంది. తేలికగా, ఇంకా తేలికగా సున్నితంగా గాలి పీల్చుకోవటం జరుగుతుంది. కావాలని ఉద్దేశపూర్వకంగా చేయటం వల్ల శ్రద్ధ పెట్టటం వల్ల ఇలా జరగదు. అది సునాయాసంగా, సహజంగా జరిగే ధ్యానానికి శారీరక స్పందన. శ్వాసలో శుద్ధత్వం వల్ల శ్వాసకోశాలు (ఊపిరితిత్తులు), గుండె, ప్రత్యక్షంగా విశ్రాంతి పొందుతాయి. మిగతా శరీర అవయవాలు, వ్యవస్థలు పరోక్షంగా విశ్రాంతి పొందుతాయి. ఈ విధంగా శరీరం క్షుణ్ణంగా పునరుజ్జీవనం చెందుతుంది. భావాతీత ధ్యానము వల్ల శారీరక శ్రమ, అలసటలు తగ్గుతాయి. మానసికంగా ఎంతో ఊరటచెందినట్లు గ్రహిస్తారు, శారీరకంగా కూడా ఉపశమనం పొందుతారు.

భావాతీత ధ్యానసాధన నిరాటంకంగా కొనసాగిస్తే వయోభారం వల్ల కలిగే ఇబ్బందులు, ముడతలు పడటం, చర్మము వేలాడబడటం వంటి వాటిని కూడా తగ్గిస్తుంది. క్రమబద్ధంగా ధ్యానం చేసే వ్యక్తి వయసు తక్కువగా ఉన్నట్లు, అనుభూతి చెందుతాడు. తక్కువ వయస్కునిగా కనిపిస్తాడు.

భావాతీతధ్యానము వల్ల కలిగే మూడో సత్ ఫలితము ప్రాణశ్వాస. శ్వాససూత్రము పరిశుద్ధమై మనసుతో సమన్వయం కలిగి మనసును స్వచ్ఛపరుస్తుంది. ప్రాణ (శ్వాస) స్వచ్ఛత శరీర రసాయనికచర్యలపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. బొగ్గు పులుసు వాయువు(కార్బన్ డై ఆక్సయిడ్) ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. అందువల్ల ఆమ్ల/ క్షార సమతుల్యత తగుపాళ్లలో ఉంటుంది. మొత్తము ప్రాణిలో ఆమ్లాలు తగ్గి, క్షారాలు పెరుగుతాయి. శరీరధర్మశాస్త్రం ప్రకారం ఆమ్లశరీరాలు త్వరగా క్షీణిస్తాయి. క్షారస్వభావశరీరాలు నిదానంగా క్షీణిస్తాయి.ఈ విధంగా భావాతీత ధ్యానము శరీర క్షయవేగాన్ని తగ్గిస్తుంది.

భావాతీత ధ్యానము, విద్య

విద్యయొక్క అంతిమలక్ష్యము మేధో నైపుణ్యాలను వికసింపజేసి, అంతర్గతంగా విద్యార్థుల్లో దాగియున్న శక్తులను వెలుపలికి తీసుకురావటమే.

ప్రస్తుతం, ప్రపంచము అంతా సమాచార సేకరణపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఉన్నది. జ్ఞానరాశులు విద్యార్థులకు అందుబాటులో ఉంచబడుతున్నాయి. అందులో సారాన్ని ఎక్కువగా గ్రహించగలిగిన వాళ్లు పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులు అవుతున్నారు. జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలో వెనుకపడినవాళ్లు, సామర్థ్యం తక్కువగా కలవాళ్లు చదివిన తరగతినే మళ్లీ చదవటానికి అందులోనే మిగిలిపోతారు, చదివిన పాఠాలనే మళ్లీ చదువుతారు.అలా చాలాసార్లు చదివినప్పటికీ, విషయం అర్థంకాకపోతే- 'ఏం చేయగలము? చేయగలిగింది అంతా చేశాము' అనుకుంటున్నారు. ఎన్నిసార్లు కంఠస్తం చేయించినా చురుకు తక్కువగా ఉన్నవిద్యార్థులను మేధావులుగా మార్చలేము. భావాతీత ధ్యానము వంటి వ్యవస్త మనోవికాస ప్రక్రియ వల్ల చదువులో చురుకుతనం తక్కువగా ఉన్నవారిలో నిద్రాణంగా ఉన్న శక్తులను సహజంగా వెలికి తీసుకువస్తుంది. అప్పుడు విద్యార్థులందరూ సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకొని, గ్రహించే స్థాయికి వస్తారు. అధ్యయనానికి అవసరమైన అన్ని ప్రతిభలు ఇందులో ఉన్నాయి.

జ్ఞానవిస్తరణలో ఈ విధానానికి ప్రత్యామ్నాయమైనది మరేదీ లేదు. ఇందులో అందించబడేది సులభమైన అదనపు చేర్పు. ఇది వాస్తవాలను తెలియపరచి, అర్థవంతమైన ఆలంబన అందిస్తుంది. భావాతీత ధ్యానము ఎదిగిన విద్యార్థులకు అందరికీ విలువైనది. వాళ్ల గ్రహణశక్తి వెయ్యి రెట్లు అధికం అవుతుంది. అందువల్ల నేర్చుకునే రంగం ఏదైనా విషయ అవగాహన పెరుగుతుంది.

భావాతీతధ్యానము నిద్రాణంగా లోపల దాగి ఉన్న శక్తులను వెలుపలికి తెచ్చి, పొరలు విప్పి విచక్షణజ్ఞానాన్ని, అవగాహనను మానవునికి సాధ్యం చేస్తుంది. జ్ఞానతృష్ణను తీర్చుతుంది. వర్తమాన స్థితిలో విద్య కేవలం వాస్తవాలను, గణాంకాలను, అందిస్తున్నది. విద్యార్థులలో ఆసక్తిని పెంచగలుగుతుంది కాని జ్ఞానతృష్ణను తీర్చలేకపోతుంది. పాఠ్యాంశాలను ఎక్కువగా చదివే కొలది అతనికి తెలియనిది ఎక్కువ అవుతుంది. తెలుసుకోవలసిన దాని విస్తీర్ణము పెరుగుతుంటుంది. సమాచారాన్ని పొందటం వల్ల తాను తెలుసుకోవలసిన విస్తీర్ణము, తన అజ్ఞానము తెలిసి బాధతో అప్రమత్తుడు అవుతాడు.

ఇక్కడొక వింత విషయాన్ని గ్రహించాలి. విస్తృతంగా చదవటం వల్ల తరచుగా నిస్సహాయతకు, అసంతృప్తికి గురి అవుతాడు. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ఎంచుకున్న రంగంలో, ప్రత్యేక శాఖను ఎంచుకొని దానికి పరిమితమై ఉండాలి. కాని అలాంటిది నేర్చుకోవటం అవుతుంది కాని విద్య కాదు.

మానవుడు శతాబ్దాలకొలది ఉపరితలంపైన ఈదటం వల్ల ఈ స్థితికి చేరుకోగలిగాడు. వెలుపల కనిపించే దృశ్యాలలో ఎన్నో మార్పులు. అన్నీ సృష్టికి ప్రతిరూపాలు మాత్రమే. జ్ఞానసర్వస్వాన్ని క్రోడీకరించి, అవసరమైన జ్ఞానస్థితికి తీసుకువచ్చి విశ్వచైతన్యము(★ భావాతీత నిర్మలచైతన్యము) ద్వారా ఏకం చేయవచ్చు. మరో మార్గం లేదు.

*(పేజి.40 ★మహర్షి మహేష్ యోగి భావాతీతధ్యానాన్ని బోధించే ప్రారంభ రోజులలో, **1960-**1961లో, లండన్ లో జరిగిన ఈ ప్రసంగాలురికార్డు చేయబడ్డాయి. అప్పుడు మహర్షి ' పరమలక్ష్యము' గురించి మాట్లాడారు.*

........విశ్వచైతన్యవిషయంలో మానవ పరిణామక్రమము ...పేజి. 45 కు 1967 నాటికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న ఉన్నతస్థాయి అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, దానికి స్పందనగా మహర్షి ఉన్నతస్థాయి చైతన్యాన్ని ఇంకా విస్తరించి చెప్పారు. భావాతీతధ్యానాన్ని దేవునిపట్ల చైతన్యముగా, మానవపరిణామక్రమానికి పరాకాష్టగా వివరించారు.)

మహర్షి చైతన్యాన్ని ఏడు దశలుగా నిర్వచించారు.

1.మెలకువతో గల చేతనాస్థితి,2.స్వప్నదశ చేతనాస్థితి,3.నిద్రాస్థాయి చేతనాస్థితి

4.భావాతీత చేతనాస్థితి 5.విశ్వ చేతనాస్థితి 6.భగవత్ చేతనాస్థితి

7.ఐక్యతా చేతనాస్థితి

భావాతీతధ్యానాన్ని క్రమంగా సాధన చేయటం వల్ల శుద్ధచైతన్యము గాఢనిశ్శబ్దాన్ని అనుభవంలోకి తీసుకుంటుంది. శుద్ధసృజనాత్మక మేధస్సును మనోస్వభావంతో కలుపుకుంటుంది. అప్రమత్తతవల్ల జ్ఞానోదయం, చైతన్యము, జాగ్రదావస్తలు వికసిస్తాయి.

జ్ఞానం వివిధ దశలలో వివిధరకాలుగా ఉంటుంది. జాగ్రదావస్తలో జ్ఞానానికి, స్వప్నావస్తలో జ్ఞానానికి తేడా ఉంటుంది. అలాగే నిద్రావస్తలో కూడా జ్ఞానం వేరుగా ఉంటుంది.

పరిపూర్ణ జ్ఞానపరిధి స్వంత శుద్ధచైతన్యమే. మహర్షి జ్ఞానోదయం కొరకు అన్వేషించారు. అదే ఐక్యతా చేతనాస్థితి.- అవధులు లేని స్వేచ్ఛ , స్వయంసమృద్ధి, పరమానందం అందరికీ అందచేయటానికి తపించారు. జ్ఞానోదయమే మానవుడు పూర్తి మెలకువతో విశ్వసామర్ధ్యంతో, చైతన్యం పరాకాష్టకు చేరటానికి సహాయపడుతుంది. మానవునికి దేనినైనా తెలుసుకునే సామర్ధ్యం, చేయగల సామర్ధ్యం సాధించగలిగిన సామర్ధ్యాలు ఉన్నాయి. అతని జీవితాన్ని, తనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని పోషించగల సత్తా అతనికి ఉన్నది. మహర్షి మహేష్ యోగి గారి భావాతీతధ్యానము ఈ లక్ష్యాన్ని వాస్తవం చేయటానికి సహాయపడుతుంది. ప్రతివ్యక్తికీ ఇది జన్మహక్కు. **46**

ప్రపంచం మరింతగా విస్తరించాలంటే, ఇంకా బాగుపడాలంటే, దేశాలన్నీ వసుధైకకుటుంబంగా మారి సుఖశాంతులతో, సుహృద్భావం, ఐశ్వర్యంతో వర్ధిల్లాలంటే కేవలం నాయకులు గురువులు, పండితులు, మాత్రమే కాదు, ప్రతి పౌరుడు తనలోని అద్భుతాలను అన్వేషించగలగాలి. తనకు తానుగా వాటిని తెలుసుకోగలగాలి. భూగోళంపై నూతన మానవత్వం ఆవిర్భవించాలంటే, భావాతీతధ్యానాన్ని ప్రపంచ విద్యావ్యవస్తలో ప్రవేశపెట్టటం సాధ్యమే. భావాతీతధ్యానము ద్వారా సంతృప్తి పొందవచ్చు, సంపూర్ణ అధ్యయనం,

సర్వశాస్త్రాలు, సమగ్రవేదాంతం, సంపూర్ణమతం ద్వారా విశ్వసత్యం సాధ్యమౌతుంది.

భావాతీత ధ్యాన పరమలక్ష్యం

చైతన్యము స్వర్గసామ్రాజ్యము, క్రీస్తుజ్ఞానం, నిర్వాణం, ఆత్మానందం వంటి అనేక నామాలతో వ్యాప్తిలో ఉంది చైతన్యము. భావాతీత ధ్యానపరమలక్ష్యము విశ్వచైతన్యము.

ఒక్కసారి మనసుకు భావాతీతస్థితిని అనుభవంలోకి తీసుకువస్తే, దానికి తటస్త చైతన్యము అంటూ ఉండదు. మిగిలేది శుద్ధమైన వ్యక్తిచైతన్యమే. అటువంటి శుద్ధవ్యక్తిచైతన్యమే ఆత్మచైతన్యము/ స్వీయ అప్రమత్తత. అప్పుడు అది తనతో పాటు, మనుగడ స్థితిని state of being ను తీసుకువస్తుంది. దీనితో మానవుడు, భిన్నత్వం మధ్య భావాతీతస్థితిలో, సాపేక్ష ప్రపంచంలో, విశ్వచైతన్య అనుభవంలో జీవిస్తాడు.

దాని స్వభావము వర్ణించటానికి అతీతమైనది. అది మాటలకు అందనిది. రెండు పరస్పరవిరుద్ధ ధృవాలు- అనుకూలం- ప్రతికూలం, సమతుల్యం- అసమతుల్యం, మౌనం- భాషణం, కార్యం(చర్య) నిశ్శబ్దం అనంత సజీవ అనుభవంతో సంధానము ఒకే సమయంలో జరుగుతుంది. ఇది మాటలతో చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తే అభాసు పాలవుతాము. విశ్వచైతన్యములో ఒక పుష్పాన్ని చూడటం, చూడకపోవటం, ఏకకాలంలో జరుగుతాయి. ఇది అనిర్వచనీయ భావాతీతస్థితి. ఒక స్థాయి వరకు మాత్రమే వర్ణించగలిగిన దీని గురించి రేఖామాత్రంగా తెలియజేయటానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఉదాహరణగా పంచదారను తీసుకుందాము. దాని రుచిని నిర్వచించలేము, కాని దాని గురించి చూచాయగా తెలుసు. కాని మాటల్లో వివరించలేము. అంటే దానిరుచి భావాతీతస్థాయిలో ఉన్నదనుకోవచ్చు. ఎంత చెప్పాలని ప్రయత్నించినా అది అసంభవం, అది కాదు, ఇది కాదు, దానిలాగా ఉండవచ్చు, అయినా అదికాదు, అంటాము. విశ్వచైతన్యము ఒక స్థితి. అది అన్నిటినీ తనలో చేర్చుకుంటుంది. భావాతీతక్షేత్రాన్ని, సాపేక్ష క్షేత్రాలను కలిగి ఉన్నది. దానిని రెండు విరుద్ధ

పదాలలో మాత్రమే వివరించగలము. ఇవి ఒకదానికొకటి విరుద్ధమైనవిగా కనిపిస్తాయి. కనుక అది రెండు ధృవాల మధ్య ఉంటుంది అనుకోవచ్చు.శాశ్వత మౌనం, నిరంతర చలనం మధ్యగల స్థితి. అది నిశ్శబ్దంలో చలనం. చలనంలో నిశ్శబ్దం. రెండూ అదే. ఈ స్థితిని మానవుడు అర్థం చేసుకోగల స్థాయికి మించి ఉంటుంది. అయినా అది వాస్తవం, మహావాస్తవం.

ఆత్మచైతన్యాన్ని ***విశ్వచైతన్యాన్ని*** వివరించలేము. ఇక తేడాను ఎలా వివరించగలము? కాని ప్రయత్నించగలము. విశ్వచైతన్యం విశ్వవ్యాప్త చైతన్యం. ఆత్మచైతన్యం స్వభావరీత్యా భావాతీతధ్యానములో అవగాహన. ఉనికిని state of being ను కూడా వర్ణించలేము. రెండు పరస్పరవిరుద్ధ అభిప్రాయాల ద్వారా సూచనామాత్రంగా తెలుపగలము. ఒకటి సానుకూల అనుభవ స్థితి. రెండవది, ఏ అనుభవమూ లేని స్థితి.

ధ్యానప్రక్రియ ద్వారా అత్యంత సూక్ష్మస్థితులను గ్రహించేవాడు సాధకుడు. పొందే అనుభవం కర్మ. కర్త, కర్మల సంబంధ అనుభవం తెలుసుకోవటం ప్రారంభం అయినప్పటినుంచి వీటి మధ్య సంబంధం స్థిరపడుతుంది. భావాతీతధ్యాన ప్రక్రియ అంతిమంగా భావాతీతస్థితికి చేరుతుంది. అప్పుడు అత్యంత సూక్ష్మకేంద్రం భావాతీతస్థితికి కర్మ చేరినప్పుడు, కర్త ఒంటరిగా మిగిలిపోతాడు.

అనుభవాన్ని పొందే కర్మ లేనప్పుడు, కర్త ఒంటరిగా మిగిలినప్పుడు, ఉండే స్థితి అనుభవరహితస్థితి. కర్త, కర్మలు ఒకటిగా కలసిపోతాయి. ద్వంద్వత్వం అంతరిస్తుంది, ఏకత్వమే మిగులుతుంది. కర్త, కర్మలు ఐక్యమైనపుడు అనుభవం సంపూర్ణం అవుతుంది. అది అనుభవరహిత స్థితి. మరోరకంగా అది సంపూర్ణ అనుభవ స్థితి. ఎలాగంటే సాధకుడు, అనుభవం ఐక్యమై ఉన్నాయి. దీనిని సానుకూల/ధనాత్మక/సకారాత్మక అనుభవం అంటారు. దానిని చెప్పగలుగుతున్నాము. అది వాస్తవస్థితి.

శ్వాసలో కర్త, కర్మల సంబంధము లేదనటం కూడా వాస్తవమే. మరి పరమసత్యము ఏది? రెండూ సత్యాలే. రెంటినీ కలిపితే వచ్చేది పరమసత్యము.

భావాతీతధ్యానములో మనసు ముందుకు సాగటం వల్ల ఆత్మచైతన్యము వైపుకు వెళుతుంది. ఆత్మచైతన్యం సాపేక్ష ప్రపంచంలోకి తీసుకు వచ్చి జీవించసాగితే అది మొత్తం కార్యకలాపాల క్షేత్రాన్ని ఆవరిస్తుంది. భావాతీతమైన శాశ్వత నిశ్శబ్దం చేయి,చేయి కలసి నడిచి ప్రపంచంలో పనులను చేస్తుంటుంది. లోపలి శాశ్వత నిశ్శబ్దము మరియు బయటి నిరంతర కార్యకలాపాల సమన్వయంతో, సమతూకంతో నిశ్శబ్దంలో శబ్దం, శబ్దంలో నిశ్శబ్దం లాగా జీవిస్తాయి.

ఆత్మచైతన్యము నుండి విశ్వచైతన్యానికి చేరటానికి మనసుకు మార్గదర్శనం, సాధన అవసరం లేదు. మనసు లోపలికి, భావాతీతస్థితికి చేరగలిగింది గనుక అది మరల బయటకు రావలసి ఉంది. అది ఎప్పటికీ భావాతీతస్థితిలోనే ఉండిపోలేదు.

ఇలా మనసు నుండి వెలుపలకు రావటమే భావాతీతస్థితినుంచి బయటకు రావటం. ఈ ప్రక్రియ వల్ల విశ్వచైతన్యం లభిస్తుంది. బయటకు రావటం దానికదే జరిగే సంఘటన. లోనికి ప్రవేశించటంలో భాగమే. ఈతగాడు నీటిలో మునుగుతాడు. మునిగాడు గనుక పైకి వస్తాడు. మునగటం వల్ల ప్రపంచంతో సంబంధాన్ని వదిలేస్తాడు. కాని ప్రపంచం తనను వెనక్కు రమ్మని పిలుస్తుంది. అతను ప్రాణి, సృష్టించబడినవాడు. బయటకు వచ్చాక వ్యక్తమయే కార్యరంగంలోకి దిగుతాడు. ఇది అతని విశ్వచైతన్యంలో భాగమే. ఈ కర్మలో లీనము కావటమే కార్యరంగం. చలించేది సగభాగం. మిగతా సగభాగం నిశ్శబ్దమైనది, అవ్యక్తమైనది.

భావాతీతధ్యానము లోతైన, విశ్వచైతన్యం. ఈ ప్రత్యేక వ్యవస్థ ద్వారా మానవపరిణామంలో అత్యున్నత శిఖరాన్ని చేరవచ్చు. ఈ స్థితిలో మానవుడు దేవమానవుడిగా రూపాంతరం చెందవచ్చు. ఆ స్థితికి చేరటం కష్టము కాదు. శ్రమతో కూడినది కాదు, బాధకలిగించేది కాదు. అన్నింటినీ మించి సహజమైనది. *

భాగము – 2

ప్రశ్నలు, జవాబులు

భావాతీత ధ్యానము

ప్రశ్న: భావాతీత ధ్యానము అంటే ఏమిటి?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానము ఒక ప్రక్రియ. ఇది మనసును సృష్టిలోని సూక్ష్మసౌందర్యాల దిశగా, అత్యంత సూక్ష్మసౌందర్యాల దాకా తీసుకువెళ్లి, భావాతీత పరమానందాన్ని అందిస్తుంది.

ప్రశ్న: ఏకాగ్రత, మననం, ధ్యానముల మధ్య తేడా ఏమిటి?

మహర్షి : ఏకాగ్రత అంటే ధ్యాసను ఒకే విషయం పైన కేంద్రీకరించటం. భావాతీతధ్యానము అంటే కేంద్రీకరించబడిన ఒక విషయాన్ని అతిసూక్ష్మ స్థాయికి చేర్చి దానిలో అత్యంతస్థాయి అనుభవాలను ఆస్వాదిస్తూ భావాతీతస్థాయికి చేరి పరమానందాన్ని పొందటం. ***మననం*** అనేది ఒక ప్రక్రియ. విషయం చుట్టూ పర్యవేక్షిస్తుండటం. నీటి ఉపరితలాన తేలుతూ ఉండటం, ఉపరితలము అంతటా ఈదటం వంటిది. ధ్యానము నీళ్లలోతుల్లో మునగటం వంటిది. భావాతీతధ్యానము అంతరజీవితపు గొప్పతనాన్ని చూపుతుంది. ఏకాగ్రత జీవిత ఉపరితలసౌందర్యాన్ని వెలికి తీసి చూపుతుంది. మనసును స్థిరంగా ఒకచోట నిలిపి ఉంచుతుంది.

భావాతీత చైతన్య అనుభవం

ప్రశ్న: మనసు చైతన్యస్థితిలో లేనప్పుడు, ఏమి జరుగుతున్నదో దానికి తెలియనప్పుడు, భావాతీత ధ్యానము ద్వారా మనం ఎలా అభివృద్ధి చెందగలం?

మహర్షి: లేదు, భావాతీతధ్యానంలో ప్రతి సున్నితస్థాయిని కూడా స్పృహతో

అనుభవిస్తాము కనుక అది చైతన్యముతోనే ఉంటుంది. మనం జెట్ విమానంలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు దృశ్యమంతా వడివడిగా దాటిపోతుంది. మనం నిదానంగా వెళుతున్నపుడు అన్ని వివరాలను చూడగలుగుతాము. అలాగే ధ్యానములో ఉన్నపుడు వేగంగా వెళుతున్నట్లు. కాని ప్రయాణం అంతా స్పృహతో కూడి ఉంటుంది. స్పృహలో లేని మనసు ముందుకు సాగలేదు.

ప్రశ్న: అదొక రకమైన చైతన్యం కావచ్చు, అటువంటి అనుభూతి కావచ్చు. కాని మనసులోని మాటలు, ఆలోచనలద్వారా వ్యక్తపరచలేనివా?

మహర్షి: అనుభూతి కూడా స్పృహతో కూడిన అనుభవమే. ఇంద్రియాలు మెలకువతో ఉన్నపుడు, స్థూలవస్తువులు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

భావాతీతధ్యానములో అనుభవాలు ఇంకా చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. అనుభవాల గట్టితనం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ధ్యానము కొనసాగేకొలది నైరూప్యత పెరుగుతుంది. అందువల్ల అనుభవాలు స్పష్టంగా ఉన్నట్లు అనిపించవు. కాని అనుభవం మొత్తము ముగింపులో స్పృహగురించి స్పృహలోకి వచ్చే వరకు, స్పృహలోనే ఉంటుంది. అది అప్రమత్తత గురించిన అప్రమత్తత.

ప్రశ్న: బాగా సాధన చేసిన తరువాత భావాతీతధ్యాన అనుభవాన్ని గుర్తించవచ్చునా?

మహర్షి: సాధన చేసే ప్రారంభదశల్లో అది క్షణికంగా, వస్తూ, పోతూ ఉంటుంది. అది క్షణికంగా ఉన్నంతసేపు జ్ఞానగ్రహణశక్తి అంత ఎక్కువగా ఉండదు. కాని కొన్ని నిమిషాలు గడిచిన పిమ్మట మనసు ఇంకొంచెం ఎక్కువ సేపు అదే క్షేత్రంలో ఉంటుంది. అప్పుడది సజీవ వాస్తవం అవుతుంది. అది ఊహకు చెందినది కాదు, అనుభవం.

ప్రశ్న: బాహ్యక్షేత్రము గురించి అనుభవం లేకపోవటం వల్ల స్థూలక్షేత్రములోకి

తిరిగి వచ్చే దాకా అది అక్కడ ఉన్నదని తెలుసుకోలేము. స్థూలక్షేత్రాన్ని తెలుసుకోవాలంటే దానిలోనికి రావాలి. అది అనుభవరాహిత్యము అనిపిస్తుంది. అవును కదా?

మహర్షి: అది అనుభవరాహిత్యము కాదు, కాని ఆరంభంలో అనుభవ రాహిత్యము అనిపిస్తుంది. దానికి స్పష్టమైన రూపములేదు, మనసుకు స్థూలరూపాలనే గ్రహించటం అలవాటు, శక్తి ఉన్నాయి. అలా స్థూలరూపం లేకుండా నైరూప్యస్థితిలో ఉన్నవాటినే శూన్యస్థితి అనుకుంటుంది. కొన్నిసార్లు ధ్యానము చేసిన తరువాత మనసు ఆ స్థితిని ఆనందించటానికి అలవాటు పడుతుంది. అక్కడి నుంచి బయటకు వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ లోపలికి వెళ్ళాలని కోరుకుంటుంది. ఇలా సాధన పెరిగే కొలది నైరూప్యస్థితిలో ఉండే సమయం పెరుగుతుంది. దాని జ్ఞానగ్రహణ శక్తి విస్తరిస్తుంది. ఇంకా సాధన పెరిగే కొలది బాహ్యప్రపంచం నుంచి కూడా జ్ఞానగ్రహణ శక్తి సన్నద్ధంగా ఉంటుంది. ఆ స్థితి విశ్వచైతన్య స్థితి.

ప్రశ్న: మనసు ఈ స్థితిని కచ్చితంగా గుర్తుంచుకో లేదంటారా? గుర్తుంచుకోగలిగితే దాన్ని తరువాత వర్ణించాలి గదా? కాని ధ్యానము ముగిసిన తర్వాత ఆ అనుభవాన్ని వివరించలేకపోతుంది గదా?

మహర్షి: మనసు దాని విధానంలో అది గుర్తుంచుకుంటుంది. దానిని కొందరు ఒక పేరుతో, మరికొందరు మరోపేరుతో పిలుస్తారు. కాని వాస్తవస్థితిని వివరించలేరు. మాటలద్వారా కొంతవరకు చెప్పవచ్చు. ఒకరు ఇది చాలా తియ్యగా ఉంది అనవచ్చు. అంటే ఆ రుచి ఇతరులకు అర్థము కాదు. వారు కూడా ఇంతకుముందు అనుభవించి ఉంటేనే తెలుస్తుంది.

ప్రశ్న. భావాతీతధ్యానములో మనసును ఇంద్రియాలతో కలిపి చూడవచ్చునా?

మహర్షి: బయటి వస్తువులను చూసి ఆనందిస్తున్నపుడు మనసు ఇంద్రియాలతో

పూర్తిగా అనుబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇంద్రియాలు వస్తువుల వివరాలను మనసుకు చేరవేస్తాయి. బయటి వస్తువులను గురించిన అనుభవాలను పొందేటప్పుడు మనసు, ఇంద్రియాలు కలసి పనిచేస్తాయి. భావాతీతధ్యాన స్థితిలో కలసి పనిచేయటం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఉదా. కొంతసేపు పుష్పాన్ని చూశాము. మనసుపై ఆ బొమ్మ కాసేపు ఉంటుంది. చెవులు మూసుకున్నప్పటికీ మనసులో ధ్వనులు వినిపిస్తుంటాయి. ఇది ఇంద్రియాలకు చెందిన చాలా సున్నిత అనుభవస్థితి.

వ్యక్తి మనసులో పదేపదే పుష్పం అనుకుంటే అది వాక్కు రూపం. ఆ మాటనే పెద్ద ధ్వనితో అంటే నోటిమాట స్థూలరూపంలో ఉన్నట్లు. దానినే మానసికంగా పదేపదే అనుకుంటే అతి సున్నిత స్థాయిలో వాక్కు పనిచేస్తుంది.

పుష్పాన్ని స్థూలక్షేత్రాలలో అనుభవం చెందుతుంటే మనసు దానితో అనుభవం ఏర్పరచుకుంటుంది. ఆ ఆలోచన ఇంకా సున్నిత స్థాయిలకు తగ్గితే మనసు కూడా ఆ సున్నిత స్థాయిలలో ఐక్యము అవుతుంది. మనసు క్రమంగా రంగం నుంచి తప్పుకుంటుంది. మనసు యొక్క అనుభవం అతిసున్నిత స్థాయికి చేరేకొలది ఇంద్రియాల గురించి ఆలోచించదు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానములో మాత్రమే అలా జరుగుతుందా?

మహర్షి: అవును, భావాతీతధ్యానములో మాత్రమే అలా జరుగుతుంది. ఆలోచన

యొక్క అత్యంతసున్నితస్థాయి అనుభవంగా స్వీకరించబడుతుంది. అత్యంతసున్నితస్థాయిలో అనుభవాన్ని పొందటం అంటే మనసు సున్నితస్థాయిలలో తాదాత్మ్యం చెందుతుంది. తాను వేరు అనుకోదు. కనుక భావాతీతస్థితిలో మనసుకు, అనుభవానికి సంబంధం ఉండదు. అప్పుడు మనసు విషయాలతో సంబంధము లేకుండా దానికదే నిలుస్తుంది. మలినాలను శుద్ధిచేయబడిన నిర్మల స్థితికి వస్తుంది. మనసు పరిశుద్ధం అవుతుంది. పరిశుద్ధ మనసుకు చైతన్యస్థితికి చేర్చగల అప్రమత్తత ఉంటుంది. ఇలా చేతనావస్థలో ఉండటం. చైతన్యావస్థ రెండూ వేరువేరు.

మనసు, మనసుగా ఉండటం, చైతన్యస్థితి, తన ఉనికిని గ్రహించే చైతన్యస్థితి కూడా ఇదే.

జీవితం మరింత సహజం, విజయవంతం అవుతుంది

ప్రశ్న: కొన్నిసార్లు, పగలు సాధకునికి ఇష్టంలేని, ఆనందం కలిగించని ఆలోచనలు వస్తుంటే వాటిని అదుపుచేయటానికి ఎంతమాత్రము ప్రయత్నించకూడదంటారా?

మహర్షి: ఆలోచనలను అదుపుచేయటం ప్రారంభిస్తే వెనక్కు తగ్గి ఆలోచనలతో పోరాడటం మొదలు పెడతాము. అప్పుడు ఆలోచనలు మరింత శక్తిమంతము అవుతాయి. "ఈ విషయాన్ని గురించి ఆలోచించవద్దు, నేను దానిని ఆలోచించను" అని పదేపదే అనుకుంటుంటే దాన్ని మరచిపోవటానికి బదులుగా నేర్చుకుంటాము. అప్పుడు మనం ఏమి చేస్తాము? దానిని పట్టించుకోము. మనసును మరొక ప్రయోజనం కలిగించే పనికి ఉపయోగించుకుంటాము. భావాతీతధ్యాన సాధన పెరిగే కొలది అంతరఆనందం, శాంతి, తృప్తి ఒకదాని ఆధారంతో మరొకటి పెరుగుతాయి. జీవితం మరింత సహజం కావటం వల్ల ఆలోచనా క్షేత్రంలో, వాక్కులో, చర్యల్లో కూడా ఎటువంటి చెడు ఉండదు. సహజజీవితం గౌరవప్రదమైన, నైతిక విలువలు కలిగి ఉంటుంది. భావాతీతధ్యానము జీవిత అసహజ అలవాట్లు అన్నిటినీ నిర్మూలిస్తుంది.

ప్రశ్న: ఇష్టంలేని ఆలోచనలు తొలగించుకునే బాధ్యత వ్యక్తిపై ఉంటుందా?

మహర్షి: ఉంటుంది, అంగీకరిస్తాను. కాని వ్యక్తపరచటానికి వీలుకాని ఆత్మానుభవం నీలోపల ఉన్నది. ఆత్మను ముందుకు తీసుకువెళ్లటానికి నీ దుస్తులు ఆటంకం, నీ ఆహారం అవరోధం. ఇంకా, ఇంకా ఎన్నో ఆటంకాలు ఉన్నాయి. మనచుట్టూగల అనేక విషయాల మధ్య ఏదీ అడ్డంకి కాదు. అన్నీ ఉంటాయి. భావాతీతధ్యానసాధన జరుగుతుంటే భౌతికసంపదలు కూడా

నీవు లోపలికి వెళ్లటానికి అవరోధాలు కావు. అవరోధాలన్నీ బయటి ప్రపంచంలోనే ఉంటాయి. నువ్వు వాటిని దాటి లోపలికి వెళ్లగలుగుతున్నావు. లోపల మానసిక ఆలోచన స్థాయిలో జరిగే ప్రక్రియ ధ్యానము. అది ఆత్మస్థాయికి, మనుగడ స్థాయికి చేరుతుంది. దేనినైనా పొందాలంటే ఆ వస్తువు నుండి బయటకు వచ్చే నైపుణ్యం కావాలి. అలా సాధకుడు ప్రతివిషయాన్ని గురించిన ఆలోచనలతో బయటకు రాగలిగితే దానిని అనందించగలుగుతాడు.

సానుకూల ఆలోచనావిధానం దిగువస్థాయికి చెందినది. నీకు రొట్టె కావాలా? రొట్టెను గురించి ఆలోచించు. దానిని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండు. అది నీకు దొరుకుతుంది. ఒకే వస్తువును గూర్చి పదేపదే తలచుకుంటే ఆ ఆలోచనాబలంతో మొత్తం సృష్టిలో, సృష్టికర్త క్షేత్రం లోకి ప్రవేశిస్తావు. కనుక కావలసింది రొట్టెగురించి ఆలోచించటం కాదు, ఆత్మస్థితికి చేరటం, సృష్టికర్త క్షేత్రాన్ని చేరటం. "భావాతీతక్షేత్రానికి రా" ముందుగా దైవసామ్రాజ్యాన్ని అన్వేషించు. జీవితంలోని అన్ని కోణాలను ప్రకాశవంతము చేయటానికి ఈ సూత్రము చాలు. మిగతావి అన్నీ నీకు చేరతాయి.

ప్రశ్న: సాధారణ జీవితాన్ని గడిపేవాళ్లు కూడా ధ్యానము చేయవచ్చునా?

మహర్షి: చేయవచ్చు. ఒక తెల్లని గుడ్డను పసుపుపచ్చరంగునీళ్లలో ముంచినంత

సులభంగా చేయవచ్చు. తెల్లగుడ్డను పసుపు నీళ్లలో ముంచి తీస్తే ఆ గుడ్డకు పచ్చరంగు వస్తుంది. అలాగే మనసు కూడా మనుగడ స్థితికి వెళ్లి, అక్కడ దానితో పూర్తిగా ఐక్యం అయిన తరువాత బయటకు వచ్చినా ఆ ప్రభావం ఉంటుంది. సాధన ప్రారంభదశలో అలా స్థితి మారటం అంత వేగంగా జరగక పోవచ్చు, ఉన్నప్పటికీ రోజంతా సరిపోయేటంతగా లేకపోవచ్చు. ధ్యానముద్రలో అనేకసార్లు మునకలు వేయటం జరిగితే ఇంకా, ఇంకా దైవికలక్షణం పెరుగుతుంది. మనసు రూపాంతరం చెందుతుంది. దీనిని సాధారణ జీవితంలో కూడా సులువుగా చేయవచ్చు. రోజంతా ఎదుర్కొనే

అవసరాలకు సరిపడినంత శక్తిని పొందటానికి ఉదయం ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి ధ్యానము చేస్తే సరిపోతుంది.

ప్రశ్న: ఈ సాధన ఎప్పుడూ చేస్తుండవలసిందేనా?

మహర్షి: విశ్వచైతన్య స్థితికి వచ్చిన తరువాత అవసరం లేదు. తెల్లనిగుడ్డను

తరచుగా పసుపురంగులో ముంచటం వల్ల దానిని తరువాత పచ్చరంగులో ముంచే పనిలేదు. రంగు వెలిసిపోదు. విశ్వచైతన్యస్థితికి చేరిన వ్యక్తి బయటకూడా భావాతీతస్థితిలోనే ఉంటాడు. అతను కేవలం కళ్లు మూసుకుంటే చాలు, భావాతీత స్థితికి వెళతాడు. అతనికి ఇంద్రియాల సహకారము అవసరము లేదు. అతను ప్రయాణం చేయనవసరం లేదు, మొదటి దశలలో మాదిరిగా, స్థూలంనుంచి, సూక్ష్మానికి, భావాతీతస్థితికి ప్రయాణమజిలీలు ఉండవు. భావాతీతస్థాయికి వెళ్లటానికి ఏమీ లేదు. అన్ని వేళల్లో చైతన్యంతో భావాతీత స్థితిలోనే ఉంటాడు.

ప్రాచీన సంప్రదాయ విజ్ఞానము

ప్రశ్న: సులభమైన భావాతీతధ్యానమార్గము ఇటీవలనే కనుగొనబడినదా?

మహర్షి: కాదు, ఇంతకు ముందులేనిది, ఇప్పుడు ఉన్నది, ముందు ఉండబోయేది

ఏదీ లేదు. క్రీస్తు, బుద్ధుడు, కృష్ణుడు, అన్ని పురాణాలు, ఇదే విధానాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి. క్రీస్తు అన్నారు " మొదట నీలో ఉన్న స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని వెతుకు. ఆ తరువాత అన్నీ వచ్చి నిన్ను చేరతాయి. ఇందులో **'ముందుగా'** అనే మాట చాలా ముఖ్యమైనది. జీవితంలో మొదటిది, రోజులో మొదటిది. 'దీనిని మొదట చేయి, మిగతావి అన్నీ వచ్చి నిన్ను చేరతాయి." అనే మాటలు ఏదో రూపంలో భావాతీతస్థితికి చేరటం గురించి చెపుతాయి. అందరూ మరచిపోయిన వ్యక్తిలోని స్వర్గసామ్రాజ్యము గురించి చెప్పాడు. ఆ రాజ్యాన్ని చేరిన పిమ్మట అన్నీ అవే సమకూరుతాయి.జీవితం ఉల్లాసంగా, ఆనందమయంగా ఉంటుంది, కోరికలు తీరతాయి.

ఐదువేల సంవత్సరాలకు పూర్వము కృష్ణుడు అర్జునునకు బోధించాడు. '*అర్జునా, రా, త్రిగుణాలను వదలి బయటకు రా, అప్పుడు నీవు జీవితంలో ఎదుర్కొంటున్న గందరగోళం, భయం, అనిశ్చితి ఉండవు. సాపేక్షజగత్తునుంచి బయటకు రా. నీవు చేసిన కర్మలు పటిష్టం, విజయవంతం అవుతాయి. నువ్వు యుద్ధంలో జయం పొందుతావు, నీకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. కర్మబంధాలనుంచి విముక్తుడవు అవుతావు.*' (చూ.మహర్షి మహేష్ యోగి, భగవద్గీత, నూతన అనువాదం, అధ్యాయం 1-6, పెంగ్విన్ ప్రచురణ)

బుద్ధుడు ఇదే సందేశాన్ని అందించాడు. అదే '*నిర్వాణము*', స్వేచ్ఛాస్థితితో, పరిపూర్ణ కైవల్యాన్ని నేరుగా చేరుకోవచ్చు నన్నారు. మానవచరిత్రలో దీనిద్వారా ఆయన కాలంలో వేలాదిమంది పరిపూర్ణకైవల్యాన్ని, సులభప్రక్రియ, ధ్యానము ద్వారా చేరడానికి చక్కని రహదారులను నిర్మించాడు బుద్ధుడు. దానిని విశ్వం ఆమోదించింది. ఎందరో సాధన చేశారు. తరువాత కొంతకాలానికి రహదారి దెబ్బతిన్నది.

దీనిలో కొత్తవిషయం ఏదీ లేదు, అన్నీ మరచిపోదగినవే. మళ్లీ కొన్నాళ్లకు దానిమీద వెలుతురు ప్రసరిస్తుంది. గొప్పరహదారి నిర్మించబడింది, కాలక్రమంలో అది శిథిలమవుతుంది. మళ్లీ దారి బాగుచేస్తారు. ఇదంతా సహజచక్రం, దారివేయటం, చెడిపోవటం, బాగుచేయటం. నేను ఈ ప్రపంచంలో కొత్తగా చూస్తున్నది ఏదీ లేదు. అదే పాతమట్టి, భూమాత, అవే పాతనీరు, అదే రకం పాతతరహా మనుషులు, అవే కష్టాలు. అదే అనంత సర్వవ్యాప్త చిద్విలాసం. దానినే మరల చెపితే పాతవి అన్నీ పునరావృతం అవుతాయి, అన్నీ కొత్తగా కనిపిస్తాయి.

ప్రశ్న: ఈ భావాతీతధ్యానము చాలా ప్రాచీనమైనదా?

మహర్షి: అవును, చాలా పాతది. అత్యంత ప్రాచీన సంప్రదాయము. సత్యమైన ప్రాచీన విజ్ఞానము. సత్యాన్వేషణ మార్గము కూడా బహుప్రాచీనమైనదే. ఈ ప్రపంచంలో కొత్తది అనేది ఏదీ లేదు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యాన సాధన ప్రారంభించినప్పటినుంచి అతనిలో ప్రేమ దానికదే అంకురిస్తుందా? తాను ప్రతిచోటా ప్రేమనే చూస్తాడా?

మహర్షి: భావాతీతధ్యానము మనిషిని క్రమంగా మారుస్తుంది, పూర్తిగా మారుస్తుంది.

ప్రశ్న: ధ్యానం ప్రతిసారీ ప్రభావం చూపుతుందా? మన్నించాలి, నేను ఇక్కడ చాలామంది సాధకులను చూస్తున్నాను, వాళ్లు ధ్యానము చేస్తున్నారు, కాని వాళ్లలో మార్పు కనిపించటం లేదు.

మహర్షి: అసంభవం, అలా జరగటానికి వీలులేదు. తప్పక మార్పు వస్తుంది.

ప్రశ్న: ఎందువల్ల?

మహర్షి: సూర్యోదయం అవుతుంది, ఇంకా చీకటి అలాగే ఉంది అనటం అసంభవం. ఒకడు ధ్యానసాధకుడు మార్పులేకుండా ఉండటం జరగదు. ఈ పద్ధతిలో ధ్యానం చేస్తే మార్పు రావటం లేదంటే అతను ప్రార్ధన సరిగా చేయటం లేదు.

చిదానంద చైతన్యాన్ని పొందటం

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము మిగతా విధానాలకంటే ఎలా అంత సులభము?

మహర్షి:మిగతా విధానాలు మనసుతో పోరాటం చేస్తాయి. ఈ విధానం మనసును సంతోషము, పరమానందం వైపుకు ఆకర్షిస్తుంది. ఇతర విధానాలు మనసుకు అలవాటు లేని దారిలో, అసహజ విధంగా వెళ్లమని ఒత్తిడి చేస్తాయి, దారి మళ్లిస్తాయి. భావాతీతధ్యానము నేరుగా స్వర్గసామ్రాజ్యానికి బలవంతం, దౌర్జన్యము లేకుండా వెళ్లే దారి చూపుతుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము వినటానికి చాలా సులభము అనిపిస్తుంది, కాని చేయాలంటే కష్టంగా ఉంటుంది, ఎందువల్ల?

మహర్షి: బాధ నుంచి ప్రారంభిస్తే ఆరంభం సహజంగానే కష్టం అనిపిస్తుంది.

కాని నువ్వు నీ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని చూస్తే ప్రారంభం సులభం అవుతుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము అంత సులభమైనా ఎందుకు చాలా కష్టమనిపిస్తుంది?

మహర్షి : అది ప్రపంచ స్వభావము. వెలుతురు, చీకటినీడలు రెండు

పరస్పరవైరుధ్యాలు. ఉత్తర ధ్రువం, దక్షిణ ధ్రువం ఉన్నాయి. ఇవి పరస్పరవిరుద్ధమైనవి. ఒకదానికి మరొకటి విరుద్ధంగా పనిచేస్తుంటుంది. ఒకటి మరొకదానిని నిర్వీర్యం చేయటానికి పలు విధాలుగా పనిచేస్తుంది. ఎల్లప్పుడూ ఒకదాని సామర్థ్యాన్ని వేరొకటి సవాల్ చేస్తుంటుంది. కాని ఈ రెండింటి మధ్య ఎంతో గొప్ప అనుబంధం ఉంటుంది. ఒకటి లేకుండా రెండవదానికి మనుగడ లేదు.

ప్రశ్న: ఆ ద్వంద్వ(ద్వైత) భావం కేవలం భ్రమ మాత్రమే కదా?

మహర్షి : రెండు, ద్వైతము అనే భావము గనుక భ్రమ అయితే అద్వైతము

ఉన్నదని నిరూపించలేము. ద్వైతము లేకుండా అద్వైతమే లేదు. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా అవి సహజమైనవి, రెండూ వాస్తవమైనవే. లక్షణాలను బట్టి వేర్వేరయినవి. ఒకటి లేకుండా మరొకటి మనలేనివి. ఒకటి ఎటువంటిదో, రెండవది కూడా అలాంటిదే. కాని వాటిమధ్య ఒక్క పోలిక కూడా ఉండదు. నూటికి నూరుపాళ్లు సారూప్యం, నూరుపాళ్లు వైవిధ్యము. ఏక సమయంలో రెండూ తమవిధులను అవి నిర్వర్తిస్తుంటాయి. ఇది సృష్టిసహజము, నిజమైన నిజము. అసత్యంగా కనిపించే సత్యం.

రెండూ సత్యాలే అనటం సత్యం. సత్యం, మహాసత్యం రెండూ, ఒకే సమయంలో సత్యాలు. ఉదా. నీరు సత్యము, మంచుగడ్డ సత్యము. కాని రెండూ

ఒకదానికొకటి పొంతన లేనివి. దేనికదే ప్రత్యేక లక్షణాలు కలిగినవి. అయినా రెండింటి మధ్య కల అనుబంధం వీడదీయలేనిది. నీరు లేకుండా మంచుగడ్డ లేదు. నీరు నీరే, మరేదీ కాదు. ఏకసమయాన వైవిధ్యము, సారూప్యము, రెండూ కలసి, విడిగా మనుగడలో ఉంటాయి.

ప్రశ్న: ఒక వ్యక్తికి ధ్యానము చేయటం నేర్పి, కొంతకాలము సాధన చేసిన

పిమ్మట ఆపివేస్తే అతను పొందిన ప్రయోజనం మిగిలి ఉంటుందా?

మహర్షి : నువ్వొక దుకాణాన్ని ప్రారంభించావు. దానిని నిర్వహిస్తున్నావు. నీకు

ప్రతిరోజూ లాభాలు వస్తుంటాయి. కొంతకాలం తరువాత దుకాణం మూసేశావు. అంతవరకు నువ్వు సంపాదించుకున్న ధనము పెరగదు, క్రమంగా ఖర్చు చేస్తావు. చివరకు ఏమీ మిగలదు. ఇది అందరికీ స్వంతఅనుభవమే. వ్యాపారం చేసినపుడు లాభాలు వస్తుంటాయి. వ్యాపారం ఆపితే లాభాలు ఆగిపోతాయి. లాభాన్ని ఖర్చుచేయకుండా, దాచుకుంటే అలాగే ఉంటుంది. అది ఎప్పటికీ మనదే. అలాకాక ఖర్చు చేస్తే నువ్వు ధనము లేనివాడవు, పేదవాడవు అవుతావు.

ప్రశ్న: మనం సంపాదించుకున్న అనుభవాన్ని ఎలా ఖర్చు చేయవచ్చు?

మహర్షి : ఈ ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పాలంటే ముందు అది ఎలా

సంపాదించబడిందో చూడాలి. స్థూల అనుభవం నుంచి విరమించుకొని సున్నిత అనుభవంలోకి ప్రవేశించి, తుదకు బాహ్యప్రపంచం నుండి పూర్తిగా దూరంగా జరిగి, నీవైపు దృష్టి నిలిపి సంపాదించుకున్న అనుభవం అయితే, మనసు బాహ్యప్రపంచానికి అతీతంగా భావాతీతదశకు చేరుతుంది. వ్యక్తిమనసు నూటికి నూరుపాళ్లు విశ్వమనసు అవుతుంది.

భావాతీతధ్యానము నుంచి బయటకు వస్తే ఆ నూరుశాతాన్ని బయటకు తీసుకురాము. ప్రాపంచిక ఇంద్రియాల సంబంధ అనుభవం సాపేక్ష ఆనందంలో ఉంటుంది. అప్పుడు మనసు సాపేక్షఅనుభవంలో మునిగి ఉంటుంది. భౌతిక

వస్తువుల, పదార్థాల అనుభవంలో మునిగి ఉంటుంది. ఉదా. పుష్పము. దానికి సంబంధించిన అనుభవం మనసులోకి చేరుతుంది. అప్పుడు అక్కడ, పుష్పానికి చెందిన రెండు రూపాలు మిగులుతాయి.

మనసు పూర్తిగా, నూటికి నూరుపాళ్లు విశ్రాంతి పొందుతుంటే అది నిరంతర, దైవిక, పరిపూర్ణపరమానందస్థితికి చేరుతుంది. ఆ దశనుండి మనసు బయటకు వస్తే పుష్పము యొక్క రూపం కనిపిస్తుంది.అప్పుడు శుద్ధచైతన్యస్థితిపైన ప్రభావం పడుతుంది. అంతర్ముఖంగా ఉన్నపుడు నిర్మల, నిశ్చల, ప్రశాంత, వర్ణరహిత, స్ఫటికరూపదశలో ఉంటుంది. దానిని ఒక వస్తువు వద్దకు తీసుకువస్తే ఆ వస్తువు రంగు స్ఫటికము పైన ప్రతిబింబిస్తుంది. స్ఫటికము స్వచ్ఛతను, వర్ణరహితస్థితిని, ప్రశాంతస్థితిని కోల్పోతుంది. స్ఫటికముపైన వస్తుప్రభావము పడుతుంది.

ఇదే సూత్రము మనసుకు కూడా అన్వయిస్తుంది. మనం ప్రాపంచిక విషయాలనుంచి ఉపసంహరించుకుంటే మనసు వర్ణరహిత స్థితికి చేరుతుంది. ఆ స్థితినుంచి బయటకు వస్తే మనసు మబ్బులతో, పచ్చగా, తెల్లగా, నల్లగా, రకరకాలుగా కప్పబడుతుంది. అంతవరకు నిర్మలంగా, నిష్కల్మషంగా ఉన్నది స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా ఉండదు. బాహ్యప్రపంచ ప్రభావం దాని నిర్మలతను తగ్గిస్తుంది.

ఇలా సాధన ఆరంభించిన ప్రారంభదశలో మనసు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. పూర్తిగా నిండిపోతుంది. అప్పుడు మరల బయటకు వస్తుంది. కాని తనతో పాటు ఎక్కువ తీసుకురాదు. ఎందుకంటే అది చాలాకాలం, చాలా, చాలా సంవత్సరాలు బాహ్యప్రపంచానికి అలవాటుపడి ఉంది. మనం ఉపసంహరించుకుంటున్నాము. కాని మనసు ఇంకా కొత్త వాతావరణానికి అలవాటు పడలేదు. దానికి శుద్ధచైతన్యం ఇంకా బాగా అలవాటు కాలేదు. కాస్త అటూ, ఇటుగా పాతస్థితికి వస్తుంది. పుష్పము మనసును పూర్తిగా ఆక్రమిస్తుంది. విశ్రాంతస్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, చైతన్యస్థితి నూరుశాతంగానే ఉంటుంది.

మళ్లీ బయటకు వస్తే, మనసు మొత్తంగా బయటకు వచ్చినప్పటికీ, అందులో మిగిలి ఉన్న శుద్ధచైతన్యం చాలా తక్కువే. ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు, లేక ఐదు శాతం మాత్రమే. అలా మిగిలిఉన్నది ఐదు శాతం అనుకుంటే, 95 శాతం బాహ్యవస్తువుల ప్రభావం వాస్తవమైనదే. అంటే పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యము 5 శాతము మాత్రమే.

సాధనతో పాటు అది పెరుగుతుంటుంది. సాధన సక్రమంగా చేయకపోతే పెరుగుదల ఆగుతుంది. అంతే కాదు, ఇందాకా సంపాదించుకున్న 5 శాతం కూడా తగ్గిపోతుంటుంది. బాహ్యవస్తువుల ప్రభావంతో నిల్వ తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే అంతరప్రభావం క్షణికమైనది, బాహ్యప్రభావం స్థిరమైనది, నిరంతరమైనది, అంతరాయాలు లేనిది. కనుక మనసును ఎప్పుడూ బాహ్యఅనుభవాలపైననే దృష్టి పెట్టనీయరాదు. కాసేపు, తాను అంతర్గతంగా మారాలి. తనలో తాను విశ్రాంతి పొందాలి. పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యాన్ని అనుభవించాలి. అప్పుడు మనసుకు చైతన్యంతో పరిచయం పెరుగుతుంటుంది. అలా అలవాటు పడిన తరువాత, ఇంకా, ఇంకా మిగుల్చుకునేది పెరుగుతుంటుంది.

ఒక స్థాయికి వచ్చేసరికి నిల్వ నూరు శాతం శుద్ధచైతన్యము అవుతుంది. అప్పుడు బయటకు వచ్చినప్పటికీ తనతో పాటు నూరుశాతము తీసుకొని రాగలుగుతాడు. మరో రకంగా చెప్పాలంటే మనసు మీద బాహ్యవస్తువుల ప్రభావం ఉండదు. వస్తువు ప్రతిబింబము 5 శాతమే ఉంటుంది. పరిపూర్ణ పరమానంద చైతన్యము 95 శాతం అవుతుంది. ఇంకా సాధన చేసేకొలది నూటికి నూరుశాతం శుద్ధచైతన్య స్థితికి చేరుతుంది. వస్తువు ప్రతిబింబించటం కేవలం ఉపరితలానికే పరిమితంగా, నీటిమీద గీతలాగా ఉంటుంది. ఇలా జరిగినప్పుడు లోపల ఉపసంహరణ అవసరం లేదు. కనుక నష్టము ఏమీ లేదు. నూరు శాతం లాభమే ఉంటుంది. అప్పుడు మనోసామర్ధ్యము పూర్తిగా నిండి ఉంటుంది.

జలాశయం నిండిన తర్వాత దాన్ని పొంగి పొర్లనివ్వండి. కాని నిండకముందే పొంగి పొరలిపోకుండా జాగ్రత్త తీసుకొండి. లేకపోతే నీటికొరత వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలా అది వృథా చేయబడుతుంది. ప్రతిసారీ దానిని పోగొట్టుకుంటున్నాము. మనసు బయటినుంచి తనకు తానుగా/స్వయంగా ఉపసంహరించుకుంటే, బయటకు వస్తే,

బయటి ప్రభావం దానిమీద ఉంటుంది కనుక, 100 శాతం ప్రశాంతస్థితి నిలబడదు. అంటే బయటి ప్రభావం చైతన్యపు స్వచ్ఛతను తగ్గిస్తుంది. శుద్ధచైతన్య స్థాయిలో కూడా తగ్గిపోతుంది. బయటఉండే సమయం పెరిగే కొలది శుద్ధచైతన్యపు స్వచ్ఛత తగ్గిపోతుంది. మనం లోపలకు వెళితే, 100 శాతం స్వచ్ఛత నిలబడుతుంది. బయటకు వస్తే 5 శాతమే మిగులుతుంది. మనం లోపలికి పోకపోతే ఆ 5 శాతమే నష్టపోతాము. అది ఉపసంహరణ వల్ల లాభంగా పొందుతాము. ఇలా మనం పొందిన అనుభవాన్ని ఖర్చు చేయవచ్చు.

ప్రశ్న : పరిపూర్ణ పరమానందస్థితిని చేరటానికి ఎంత కాలము పడుతుంది?

మహర్షి : ఎంతకాలము అని కచ్చితంగా చెప్పలేము. ప్రారంభించినప్పటినుంచి

తక్షణమే దానిని అనుభవించ గలుగుతారు. కొంతమంది దీనిని మిగతావారికంటే కాస్త త్వరగా అనుభూతి చెందగలుగుతారు. ఇది సాధకుడు సూచనలను ఎంత సరిగా ఆచరిస్తున్నాడు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దానిమీద మనసు ఎంతబాగా పెడతారు అనేది మరో అంశం. సాధకుడు తక్షణమే, త్వరగా వాస్తవాన్ని గ్రహించకపోవటానికి కారణం ఏదీ లేదు.

ప్రశ్న : ఎక్కువ తెలివిగలిగిన వ్యక్తి ఈ స్థితిని త్వరగా చేరగలుగుతాడా?

మహర్షి : కాకపోవచ్చు. మేధావులు సహజంగా దీనిని త్వరగా నేర్చుకోవచ్చు.

వేగంగా నేర్చుకోవటానికి మేధస్సు కారణము అని చెప్పను కాని, చురుకు తక్కువగా ఉండటము మాత్రము అవరోధము అవుతుంది. సాధకుడు

విద్యావంతుడైనా, నిరక్షరాస్యుడైనా చెప్పిన సూచనలను సరిగా పాటిస్తే ఎవరైనా నేర్చుకోవటం ఒకటే.

ప్రశ్న: మీరు ఆనందము అని తెలియజేసేది, మేము సాధారణంగా అనుకునే

ఆనందము రెండూ ఒకటి కావా? మీరు చెప్పేది పరిపూర్ణస్థితికి చెందినదా?

మహర్షి: భావాతీతధ్యాన దీర్ఘకాల సాధన ఫలితమే పరిపూర్ణ పరమానందము.

ప్రారంభించిన తొలిరోజు నుంచి క్రమక్రమంగా ఆనందము అంచెలంచెలుగా పెరుగుతుంది. ప్రారంభదశల్లో కాంతితీవ్రత, ఆనందగాఢత ఎక్కువ అవుతాయి. ఇలా జరగటం సాధకుడు, సరైన పరిపూర్ణఆనందమార్గములో ఉన్నాడనుకోవటానికి సంకేతం.

బాహ్య, అంతర జీవితాన్ని తేజోమయం చేసుకోవటం

ప్రశ్న: ఆ స్థాయిని చేరాలంటే తప్పక వదలుకోవలసినవి ఏమైనా ఉన్నాయా?

మహర్షి : వదిలేయవలసినవా? వదలవలసినవి ఏవీ లేవు. సాధకుడు లోనికి

వెళతాడు, బయటకు వస్తాడు. అంతే. ఒక పూరిపాకలో ఒక వ్యక్తి ఉంటున్నాడు. అతను తరువాత పెద్దభవనంలోకి మారాడు. అప్పుడు గుడిసె పోయిందని బాధపడాలా? భవనం వచ్చిందని ఆనందించాలా?మరో వ్యక్తి వ్యాపారం చేస్తూ ఏటా పదివేలు సంపాదిస్తున్నాడు. కొన్నాళ్ల తరువాత ఏటా పదిలక్షలు సంపాదించసాగాడు. అతను పోగొట్టుకున్నది ఏమిటి? ఒకదానిని వదిలాడు, అందుకు బాధపడటం ఎందుకు? చేయవలసింది కాసేపు ప్రశాంతంగా కూర్చొని, ధ్యానము చేసుకోవటము, ఆనందించటమే, వదలవలసినవి ఏవీ లేవు.

ప్రపంచంలోని వారెవ్వరూ బంధాలను తెంచుకోవలసిన అవసరం లేదు. వైరాగ్యం పాటించేపనే లేదు. పరమఆనందం విశ్వవ్యాప్తమైనది. ప్రతి వ్యక్తిలో స్వర్గసామ్రాజ్యపీఠము ఉంటుంది.

అతనిలో ఉన్నదానిని సహజంగా అనుభవించాలి. ప్రపంచంలోని బాహ్యవిషయాలను కళ్లు చూస్తున్నప్పటికీ పరమానందాన్ని పొందే వీలుంది.

కొందరు సమర్ధిస్తూ ఇలా వాదిస్తారు. "దీనిని వదలితే,దానిని పొందవచ్చు." "ఆత్మ ఆనందాన్ని అందుకోవాలంటే ప్రపంచ ఆనందాలను తగ్గించాలి" అంటారు. అంటే ఉన్న దీపాన్ని ఆర్పివేయండి, అలా చేయకపోతే గదిలోకి వెలుతురు ఎలా వస్తుంది? అనటం వారి కుతర్కం. నేను చెపుతాను, "ఉన్నంత వెలుతురులోనే ఉండండి. ఉన్న కాంతి సహాయంతో గది తలుపులు తెరవండి. కాంతి గదిలోకి సమృద్ధిగా వస్తుంది. కనుక గదిలోకి వెలుతురు కావాలంటే తలుపులు తెరవాలి, ఉన్న దీపాలను ఆర్పగూడదు."

"ప్రపంచాన్ని వదలాలి, వైరాగ్యం పొందాలి" అనేవాళ్లు "ప్రపంచతేజస్సు గొప్పది, ఈ తేజస్సును ఆపితేనే చిన్నతేజస్సు(లోపలి దీపం) రాగలుగుతుంది. మనసు దానివైపుకు వెళ్లగలుగుతుంది." అంటారు. అంటే వాళ్ల

ఉద్దేశంలో ప్రపంచం పెద్దకాంతి, పరమానందము చిన్నకాంతి. కనుక పెద్ద వెలుగును ఆపితే చిన్నవెలుగు వస్తుందని వాళ్ల వాదన. వైరాగ్యము పైన ఆధారపడినది ఈ నమ్మకం. తేజోమయమైన ప్రాపంచిక విషయాలు మనసుకు ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. నీ కళ్లు మూసుకుంటే తప్ప నీలోని తేజస్సును చూడలేవు. ఇది కుతర్కము. భగవంతుని క్షేత్రము బయటగల సూర్యతేజము వంటిది. ప్రపంచక్షేత్రము గదిలో ఉన్న విద్యుత్ దీపము వంటిది. ప్రపంచక్షేత్రములో ఉండి భౌతిక జీవితపు తేజస్సులను అనుభవిస్తూ, గది లోపలి తలుపులు తెరవండి. రోజూ కాసేపు లోపలికి పోవటానికి తలుపులు తీయండి, లోనికి ప్రవేశించండి, చాలు.

ప్రాపంచిక విషయాలు ప్రపంచానికి సంబంధించినవి. అవి నీకు దూరంగా ఉంటాయి. వాటిని అనుభవించాలంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ కావాలి. వాటిని సాధించటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వానిలాగా కాక నీలోనే ఉన్నదానిని చూడటానికి, అనుభవించటానికి తక్కువశ్రమ సరిపోతుంది. కేవలం

రోజుకు రెండుసార్లు కొన్ని నిమిషాల సమయం కేటాయించటమే చాలు. లోపలకు ప్రవేశించి తరువాత బయటకు రావటమే చాలు.

నీకు తెలిసే ఉంటుంది. రెండు వస్తువులు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో దేనినీ వదిలేయవలసిన అవసరం లేదు. ఏరకమైనా వైరాగ్యము అవసరము లేదు. రెండో విషయం చాలా విలువైనది. నీలోని ఆత్మవెలుగును అధికం చేస్తే బయటగల ప్రపంచవెలుగు అధికం అవుతుంది.అంటే భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువలు చేయిచేయి పట్టుకొని కలసి నడుస్తాయని కాదు. లోపలి జీవితము గురించిన అనుభవమువల్ల బయటి తేజస్సు అధికము అవుతుంది.

ప్రశ్న: ఈ మహదానంద అనుభవము పొందిన పిమ్మట అతనికై అతనే నిజజీవితంలో నాస్తికునిగా మారతాడని మీ అనుభవమా? అతనికి చైతన్యస్థితిలో శిక్షణ అవసరం అవుతుందా?

మహర్షి : నాస్తికత్వమా, కాదు, జీవితంలో తగిన విలువలను తీసుకోనప్పుడే దేవుని ఉనికి మీద నమ్మకం కలగదు. ఒక

వ్యక్తికి బాహ్యప్రపంచంలో అధిక ఆకర్షణలు కనిపిస్తుంటాయి. కనుక అతను భగవంతుని నమ్మడు. అతను బాహ్య సౌందర్యాలలోనే లీనమై ఉంటే తనలోనే ఉన్న తేజస్సును చూడలేడు. భగవంతుని వైపు మరలితే ప్రపంచాన్ని వదలివేస్తాడు. ప్రపంచవిలువ, ప్రభువు విలువల గురించి తగిన అవగాహన లేకపోవటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. మనసుకు స్థిరత్వము ఏర్పడిన పిమ్మట సరైన విలువలు స్థిరపడతాయి.అప్పుడు దేనినీ ఎక్కువగా విలువ కట్టడు, దేనినీ తక్కువ విలువ కట్టకుండా సరైన విలువన అంచనా వేయగలుగుతాడు.

ప్రశ్న: వారికి ఏదో ఒక మతము అవసరం లేదా? ఉదాహరణకు ఒక పోలిక చెపుతాను. దైనందిన జీవితము దాదాపుగా పూర్తిగా ఒక రుషి జీవితం లాగా ఉంటుంది. కేవలము విలువలు ఉన్నంతమాత్రాన అవి అంతగా విజయవంతం కాలేవు.

మహర్షి : ఒకప్పుడు నాకు జీవితవిలువలు అంతగా తెలియని కాలంలో ఈ ప్రపంచాన్ని వదలివెళితేనే భగవంతుడు కనిపిస్తాడు, వైరాగ్య మార్గము అవసరం అనుకున్నాను. తరువాత కొంతకాలానికి నా అభిప్రాయం పొరపాటు అని గ్రహించాను.

భావాతీతధ్యానాన్ని ప్రతి వ్యక్తికీ అందుబాటులోకి తీసుకురావచ్చు. ప్రతి మనిషి, తానెవరు అయినా, ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్లవచ్చు. తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావచ్చు. చేయవలసింది కేవలం లోనికి ప్రవేశించటం, బయటకు రావటం. అంతే. వ్యక్తి బయటకు వచ్చిన తరువాత గమనిస్తే ప్రపంచం ఎక్కడికీ పోలేదు. అసమర్థత తక్కువగా ఉంటుంది అంతే. ఆ స్థానంలో సమర్థత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సామర్థ్యము పెరిగే కొలది చేసే పనిలో ఆనందం పెరుగుతుంది.

ఒకసారి నన్ను ఒక కళాశాలకు అతిధిగా తీసుకువెళ్లారు. అక్కడ ప్రధాన ఆచార్యులు ఆధ్యాత్మిక అభిరుచి కలవారు. అందువల్ల ఆధ్యాత్మికవేత్తల ప్రసంగాలను తరచుగా ఏర్పాటు చేస్తుంటారు. అప్పుడు విద్యార్థులకు చెప్పిన మాటలు గుర్తు వస్తున్నాయి. – నేను ఇప్పుడు మీకు నీతులు బోధించటానికి ఇక్కడకు రాలేదు. జీవితాన్ని ఆనందించటం ఎలాగో వివరించటానికి వచ్చాను. నేను మీరు మీ ఇష్టం వచ్చిన పనులు చేయవద్దని చెప్పను. సినిమాలు చూడవద్దని చెప్పటానికి రాలేదు. సినిమాను గాని, మరేపనినైనా ఎక్కువగా ఆనందించటం ఎలాగో చెపుతాను. ఒక విద్యార్థి పరీక్ష సరిగా రాయలేదు. అప్పుడు సినిమాకు వెళ్లినా ధ్యాస అంతా పరీక్ష మీదనే ఉంటుంది. కనుక పూర్తి ఆనందాన్ని అనుభవించలేడు. అతను పరీక్ష బాగా రాసిన తరువాత అదే సినిమాకు వెళితే తాను సంతోషంగా ఉన్నాడు కనుక ఆ సినిమాను ఎక్కువగా ఆనందిస్తాడు.

ప్రపంచంలో వేర్వేరు విషయాలనుంచి అధిక ఆనందం పొందటానికి చిట్కా చెపుతాను. విద్యార్థి క్రికెట్ ఆడాలనుకున్నాడు. పదినిమిషాల్లో దుస్తులు మార్చుకుంటాడు. తేలికగా ఉండేవి, సుఖంగా ఉండే దుస్తులు, పాదరక్షలను

వేసుకుంటాడు. తాను ఆనందంగా ఉన్నాడు. అప్పుడు అతను ఆటలో అధిక ఆనందం పొందగలుగుతాడు. అలా కాక ఆటకు వెళ్లేవానిని ప్రార్థనాలయానికి వెళ్లమని, ధ్యానం చేయమని పంపితే అది తనకు ఇష్టం లేని పనిగనుక ఆసక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. కళ్లు మూసుకొని కూర్చొని తన ఆలోచనలను పక్కన పెట్టమని చెపితే కళ్లముందు కటిక చీకటి కనిపిస్తుంది. ఆలోచనలు మూగటం ఆగటంలేదు. అతని ధ్యాస అంతా క్రికెట్టు పైననే ఉంది. అప్పుడు ఆనందం అంతగా పొందలేడు. ఆటస్థలంలోకి వెళ్లేసరికే ఆనందంగా ఉండి, ఆటలో పాల్గొంటే అతను ఆటలో తనపాత్ర బాగా పోషించగలుగుతాడు. తాను ఉత్సాహంగా ఉంటూ, తన జట్టు క్రీడాకారులను ఉత్సాహపరుస్తాడు. అంటే తాను ఆనందాన్ని పొందుతూ, సాటి వారికి ఆనందాన్ని పంచగలుగుతాడు.

విశ్వాసము, మతము

ప్రశ్న: భావాతీత ధ్యానముపైన నమ్మకం, విశ్వాసం ఉండాలి, సందేహాలు

ఉండగూడదు అంటారు. నమ్మటానికి, నమ్మక పోవటానికి మధ్యతేడా సన్నని పొరవంటిది అనిపిస్తుంది గదా?

మహర్షి : కాదు, నమ్మకం ఉన్నప్పుడు దాని పక్కనే సందేహాలు కూడా ఉండటం

సహజమే! నమ్మకంలోని బలాలతో పాటు

బలహీనతలు కూడా కలసి ప్రయాణం చేస్తుంటాయి. నమ్మకాలు లేకపోతే ఉండేవన్నీ సందేహాలే. అప్పుడు చాలా ఇబ్బంది కలుగుతుంది. భావాతీత ధ్యాన ఆచరణ ద్వారా పొందిన అనుభవంతో సందేహాలు నివృత్తి అవుతాయి. ఒకటి, రెండు, మూడు ఇలా గడిచే కొలది అనుమానాలు ఎంతమాత్రము తలెత్తవు.

భావాతీత ధ్యానము గురించే ప్రశ్నలు రావచ్చు. వీటికి జవాబులు భావాతీతధ్యానము ద్వారా పొందిన అనుభవాలే చెపుతాయి. ప్రశ్నలు మేధోసంబంధమైనవి అయితే వీటికి మేధోపరమైన విశ్లేషణతోనే సంతృప్తికర జవాబులు వస్తాయి. వీటిని నువ్వు పూర్తిగా పరిష్కరించలేక పోవచ్చు. విశ్వాసం

లేని వాళ్లు ఎవరూ ఉండరు, అలాగే సందేహం లేనివాళ్లు కూడా ఎవరూ ఉండరు. మనం వ్యక్తిని యథాతథంగా తీసుకుంటాము. విశ్వాసం లేని వ్యక్తి ఎవరూలేరు. ఎందుకంటే జీవితంలో ఇంకా ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందాలని, ఎక్కువ జ్ఞానం సాధించాలని,ఎక్కువ అధికారం కావాలని, ఎక్కువ శాంతి కావాలని, మరింత ఆనందంగా ఉండాలనుకోవటం మనిషికి సహజం. ఇంకా మరికొంత కావాలి అనేది మనిషి నమ్మకానికి ఆధారాన్ని అందిస్తుంది. భావాతీతధ్యానం ప్రారంభించటానికి ఈ నమ్మకం చాలు. కనుక నమ్మకం లేదని ఎవరినీ తిరస్కరించము. అతను విశ్వాసముతోనే జన్మించాడు. మరి అతనిలో విశ్వాసం లేకుండా ఎలా ఉంటుంది? అతనికి ఒక శరీరం ఉంది, అది జీవితాన్ని ఆనందించటానికి అనుకూలంగా ఉంది. ఇంకా ఎక్కువ ఆనందం కోరుకుంటుంటే చాలు, అదే విశ్వాసం.

ప్రశ్న: ధ్యానము చేయాలంటే భగవంతునిపై నమ్మకం ఉండటం అవసరమా?

మహర్షి : మనిషికి భగవంతునిలో విశ్వాసం ఉన్నా, లేకున్నా అతను ధ్యానము చేయవచ్చు. భావాతీతధ్యానము ద్వారా పరమఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చు. అతను ధ్యానం చేస్తూ, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటే భగవంతుని భక్తుడు అవుతాడు. భావాతీతధ్యానానికి ముందుగా దైవభక్తి ఆవశ్యకం కాదు.

ప్రశ్న: మహర్షి గారూ, ధ్యానం చేయాలంటే వ్యక్తి ఏదైనా ఒక మతంలో పరిచయం ఉండి, ఆ మతాన్ని అనుసరిస్తూ ఉండాలా?

మహర్షి : మనిషి ఏ మతంలో నైనా ఉన్నా, లేకున్నా అతనికి పరమ ఆనందాన్ని అనుభవించాలనే కోరిక ఉంటే చాలు. ఇంకా ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందాలనే తపన ఉంటే చాలు. మనసును లోపలివైపుకు మరల్చటం సాధ్యం అవుతుంది. మతం ఉన్నదా, లేదా అని ఆలోచించే అవసరమే లేదు. అతనికి సంతృప్తి కలిగే కొలది సహజంగానే మతం వైపు

ఆకర్షింపబడతాడు. అతను మతస్థుడయితే మతాన్ని సరిగా అనుసరిస్తాడు. మతస్థుడు కాకపోయినా, మతం చెప్పిన నియమాలను పాటిస్తాడు. అతను ఏ మతపు ముద్రలు ధరించకపోవచ్చు. కాని మంచి నైతిక ప్రవర్తనను అనుసరిస్తాడు.

ప్రశ్న: భావాతీత ధ్యానములో పరిపూర్ణవిశ్వాసము గలవానికి పరిపూర్ణ ఫలితాలు వస్తాయా?

మహర్షి : పరిపూర్ణస్థితిలోనే పరిపూర్ణవిశ్వాసము కలుగుతుంది.

పరిపూర్ణవిశ్వాసం, పరిపూర్ణ అవిశ్వాసం రెండూ ఒకటే. పరిపూర్ణంగా ఉండటమే. పరిపూర్ణక్షేత్రంలో పరిపూర్ణమైన ఇది, పరిపూర్ణమైన అది. పరిపూర్ణత సాపేక్షమైనది. మరోదానితో పోల్చిచూసినప్పుడే వాటి విలువకట్టగలము.

ప్రశ్న: ఇందులో విశ్వాసము ఎంతమాత్రము వర్తించదని నాకు అనిపిస్తుంది.

అది పనిచేయటం, పనిచేయకపోవటమే ఉంటాయి.అది పనిచేస్తే నీకు తెలుస్తుంది, అదే విశ్వాసము.

మహర్షి : అది పనిచేయకపోతే అతనికి తక్కువ విశ్వాసం ఉందని నీకు తెలుస్తుంది!

ప్రశ్న:68. విశ్వాసం తప్పుదారి పట్టించవచ్చు గదా, అది అనవసరమా?

మహర్షి : ఆధ్యాత్మిక పునర్జన్మ ఉద్యమం అంతటికీ మూలం ఇదే.

భావాతీతధ్యానము పనిచేస్తుందా? లేదా? అది ఆచరణలో వాస్తవపరిస్థితిలో పనిచేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో అవగాహన * (foot note. Contd. 148)లేకపోతే దానికి మనుగడ లేదు. అది అంతరించిపోతుంది.

ప్రశ్న: నాస్తికుడు స్థిరంగా, దేవునిపై నమ్మకం లేని వానిగా కొనసాగుతూ, ఆటంకపరచబడుతుంటే ఏమి జరుగుతుంది?

మహర్షి: పర్వాలేదు. అతను ఒక ప్రదేశానికి చేరతాడు. అక్కడ మహా ఆనందం వైపు తిరుగుతాడు. మనిషి దేవుణ్ణి శంకిస్తున్నాడు. ఎందుకు? అతను ఆ మార్గములో ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తుందనుకుంటున్నాడు గనుక, అతను దైవశంకితుడుగా మారతాడు. అతనిదృష్టిలో దైవసందేహమే మహా ఆనందానికి మార్గము.

ప్రశ్న: దేవుడిని నమ్మని వ్యక్తి ఆనందంగా ఉండగలడా?

మహర్షి : దేవుని ఉనికిపై నమ్మకం లేని వ్యక్తికి గల ప్రస్తుత ఆనందరాహిత్యము అతనిని అవిశ్వాసిగా ఉంచుతుంటే అది అంతిమంగా తనను ఇంకా ఎక్కువ ఆనందంలోకి తీసుకువెళుతుందనే ఆశ ఉన్నట్లే. కనుక అతనికి దేవుడిని శంకించటం మహా ఆనందానికి మార్గం మాత్రమే.

ప్రశ్న: దైవమనుగడను శంకించేవాడు ఎందువల్ల ఆనందంగా ఉండలేడు?

మహర్షి : దేవుడిని విశ్వసించే వ్యక్తి దేవాలయానికి వెళ్లే దారి తనను ఆనందంగా ఉంచేది అని నమ్ముతాడు. ఔను, దైవాన్ని శంకించే వ్యక్తి గుడివైపుకు వీపు తిప్పుతాడు. గుడినుంచి దూరంగా పోతే ఆనందం ఉంటుందని నమ్ముతాడు.

దేవుని గురించిన అవగాహన

ప్రశ్న: అయితే దేవుని ఉనికిని సందేహించే వ్యక్తి దేవుడిని ఎలా తెలుసుకోగలుగుతాడు?

మహర్షి : అతనికి దారి చూపటానికి సిద్ధంగా ఉన్న కొందరు చెప్పినవి విని అలా అనుకుంటున్నాడు. వాళ్లు చెప్పేది విని, మరికొంత విని, విన్న దానిని విశ్లేషించుకుంటే అతను నమ్మటం ప్రారంభిస్తాడు. అది ఆ దారే కావచ్చు. "ప్రయత్నించి చూద్దాం, అందులో హాని ఏముంది?" అనుకుంటే అతను వలలో చిక్కుకున్నట్లే. అతనికి సరైనమార్గాన్ని చూపగల మార్గదర్శి లభిస్తే తక్షణమే అనుభవం వల్ల విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

ప్రశ్న: ఈ అనుభవం ఎవరికి అవసరం అంటారు మీరు?

మహర్షి : ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం.. ఇంతవరకు ఈ అనుభవం పొందని వారందరికీ ఇది అవసరం.

ప్రశ్న: వారికి అది ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

మహర్షి : ఇతరులకు చెప్పటానికి సిద్ధంగా ఉన్న వారివద్ద దొరుకుతుంది.

ప్రశ్న: ఉదాహరణకు చర్చికి వెళ్లటం ద్వారానా?

మహర్షి : అవును, చర్చికి వెళ్లటం ద్వారానే. చర్చిలో మతబోధకులు దారి చూపగలిగితే సరిపోతుంది.

ప్రశ్న: చాల తరచుగా మతబోధకులు ఈ దిశలో విజయం సాధించలేరు.

మహర్షి : ఫరవాలేదు, కొంతమంది అయినా విజయం సాధించవచ్చు గదా? ఒకరు చేయలేని పనిని మరొకరు చేయవచ్చు కదా?

ప్రశ్న: ఒకడు భగవంతునిలో నమ్మకం లేని స్థితికి చేరాడు. అతనికి బోధలు చేసేవాళ్లు చెప్పేది నిజంకాదనిపిస్తుంది. కనుక అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలనుకున్నాడు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో అతను ప్రయాణం చేయటానికి ఆనంద మార్గము ఏది?

మహర్షి : ఒకసారి దేవుని ప్రతినిధులము అని చెప్పే మిధ్యా బంధువులకు దూరంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్న తరువాత ప్రపంచం గొడ్డుపోలేదు. ఈ రంగంలో దేవుని బోధకులు ఎందరినో చూశాడు, కాని సరైనవానిని కనుక్కోలేకపోయాడు. అతనికి మార్గదర్శకత్వం చూపే వాళ్లు కానరాలేదు. ఎడముఖం, పెడముఖంగా ఉంటున్నాడు. పరమఆనందాన్ని పొందటం తప్పనిసరి అనుకున్న క్షణం నుంచి అతను ఇక్కడో, అక్కడో, ఎక్కడైనా సరే పరమఆనందాన్ని కనుగొనాలి. అది ఎక్కడినుంచి అందినా పరవాలేదు, పట్టింపు లేదు. అది తనకు అందాలి, అంతే. అతని అన్వేషణ కొనసాగుతుంది.ఎక్కడో, ఎవరో తటస్తపడతారు. ఏదో చూచాయగా చెపుతారు. ఆ దారిన అతను ప్రయాణం సాగించవచ్చు.

ప్రశ్న: దీనిని ఆమోదించటం నాకు కష్టంగా ఉంది. ఆనందాన్ని ఇక్కడ, అక్కడ, ఎక్కడైనా కనుగొనటం సాధ్యమే అని సూచిస్తున్నారు. కాని దానిని గురించి ఆలోచించటం మొదలుపెడితే రకరకాల దేవుళ్లను నమ్మవలసివస్తుంది కదా?

మహర్షి : అన్ని రకాల దేవుళ్లలో నమ్మకం ఉంచవలసిన అవసరం లేదు. ఎలాగైనా ఎవరో ఒక్కరిని మాత్రమే నమ్మితే చాలు.

ప్రశ్న: సరే, వ్యక్తి దాదాపు అక్కడికి వెళ్లాడు, అప్పటికీ అనుమానం తీరలేదు. ప్రత్యేకంగా ఆ దేవుడిని నమ్మటం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందా? ఉండదా?ఆ దేవుడిని నమ్మటం సరైనదేనా?

మహర్షి : అలా కాదు, అనుభవం ఉంది, కనుక ఇక ఏ సందేహమూ ఉండదు. ఒకరు అంటారు: "ఇక్కడ శక్తి నిలయం ఉంది."అని. అయితే శక్తినిలయానికి లక్షణాలు ఏమిటి? తేజోమయమైన వెలుతురు. సరే! దానిపేరు తెలుసు, లక్షణాలు తెలుసు. వాటి ప్రకారం ముందుకు వెళతాడు. ఆ మార్గాన వెళుతుంటే దానిని కనుక్కుంటాడు. మంచిది. దానిలో నువ్వు వెతుకుతున్న లక్షణాలు అన్నీ సరిగా ఉన్నాయి.

ప్రశ్న: మీరు ఎప్పుడూ ఆ మార్గంలోనే ఉంటారా?

మహర్షి : కావాలనుకున్నప్పుడు. ఎప్పుడూ అక్కడే ఉంటాను, లేదా బయటకు వస్తాను, లోనికి ప్రవేశిస్తాను. ఏమి చేద్దామనుకుంటే అది చేస్తాను. అదంతా తెలిసిన ప్రదేశానికి వెళ్లి చూసిరావటం వంటిదే.

ప్రశ్న: వాస్తవాల గురించి చాలా ఆధ్యాత్మిక సంజాయిషీలు చెపుతుంటారు. అవి దారి మళ్లించేవిగా ఉంటున్నాయి. వేర్వేరు సిద్ధాంతాలు. ఒకరితోఒకరు పోట్లాడుకోవటం. ఏది నిజమైనదో తెలుసుకోవటం ఎలా?

మహర్షి : వాస్తవాలు యదార్థాలే. తత్వశాస్త్రం వాస్తవం. తత్వశాస్త్ర విద్యార్థులు పోట్లాడుకోవచ్చు, కాని తత్వవేత్తలు ఎప్పుడూ పోట్లాడుకోరు!

ప్రశ్న: వేదాంతం, తత్వశాస్త్రం గురించి పట్టించుకోనవసరం లేదు, ఫలితాన్ని పట్టించుకోవాలి అంటారా?

మహర్షి : ఫలితాలు మంచి పునాదులపై ఆధారపడినవి కావాలి. లేకపోతే ఎవరికి తోచినట్లు వారు వ్యాఖ్యానాలు చెపుతుంటారు. అవి భ్రమలు.

ప్రశ్న: నేను భగవంతుడు ఉన్నాడని నమ్మను. కాని ఫలితాలను నమ్ముతాను. ఫలితాలు భగవంతుని నుంచి వస్తున్నాయని

నమ్మటం ఎలా?

మహర్షి : నచ్చవలసిన అవసరం లేదు, భగవంతుని ఫలితం ఇప్పటికే అక్కడ ఉన్నది!

ప్రశ్న: ఫలితాలు ఉండవచ్చు, కాని నేను ప్రశ్నించేది వాటి మూలాలను.

మహర్షి : నువ్వు ఎవరినుంచో, ఎక్కడినుంచో వచ్చే ఫలితాలను ఖండించలేవు.

ప్రశ్న: ఎక్కడి నుంచో అనవచ్చు, ఎవరినుంచో అనలేము.

మహర్షి : చాలా మంచిది, ఎక్కడి నుంచో అయితే ***'కొన్ని – ఎక్కడ'*** అంటే ఏదో ఒక సమయంలో, ఏదో ఒక స్థలంలో అని అర్థం. అది ప్రతి వస్తువుకూ మూలం, అంటే సర్వోన్నతుడు, సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతుడే అయి ఉండాలి.

ప్రశ్న: ఒకరు శక్తిని ఆరాధించవచ్చు, కాని స్థలాన్ని ఆరాధించకపోవచ్చు.

మహర్షి : స్థలం ఏదైనా కావచ్చు, చిన్నచోటు కావచ్చు, విశాలమైన గది కావచ్చు.అది సర్వశక్తిమంతమైన దైవనిలయంగా

ఉండాలి. దీనిని ఇంకాస్త లోతుకు వెళ్లి పరిశోధిద్దాము. అది చిన్న ఆసనం, ఒక గది, ప్రత్యేకంగా నిర్మించబడిన ఒక చెక్కపెట్టె వంటిది ఏదైనా కావచ్చు. ఇవన్నీ స్థూలవస్తువులు. అవి ఒక పద్ధతి ప్రకారం అమర్చబడాలి. నైపుణ్య ప్రణాళికతో చేయబడాలి. అంటే ప్రతివస్తువు మూలానికి మంచి ప్రణాళికను వేసే మనసు, దానిని ఆచరణలో పెట్టే మంచి కార్యనిర్వాహక వనరులు ఉంటాయి. ఆ స్థలాన్నే

మనం **మనసు** అనవచ్చు. అయితే అది సర్వశక్తిమంతమైన, సకల జ్ఞానసంపన్నమైన మనసు కావాలి. ఇలాంటి మనసు మానవస్థాయిలో పనిచేయాలంటే అది నాడీమండలం, ఇంద్రియాల ద్వారానే పనిచేయాలి. దృష్టి జ్ఞానాన్ని ఉదాహరణగా తీసుకుంటే ఈ వనరును గురించి ఆలోచించటంలో ఏ హానీ లేదు. అన్నిటినీ ఎరిగిన చోటు ఇది. పరిపూర్ణ నేత్రం, కచ్చితమైన, వంకపెట్టుటకు వీలులేని అద్భుతనేత్రం, ఏ వస్తువునైనా చూసి వెంటనే గ్రహించగల ఇంద్రియము అది. ఇంకా సర్వోన్నతుని శక్తికి మరో ఉదాహరణగా వినికిడి సామర్థ్యాన్ని తీసుకుంటే చెవులు పరిపూర్ణమైన వినికిడి శక్తిగలవి. పరిపూర్ణమైన కాళ్లు, అవయవాలు, ఇదీ మానవతలంలో, స్థాయిలో చూస్తే చూడగలది, వినగలది, పనులు చేయగలది, ఇవన్నీ కలిగినది మానవశరీరం. ఇన్ని వనరులకు మూలము పరిపూర్ణ మెదడు, పరిపూర్ణ దృష్టి, పరిపూర్ణ శరీరం. అది బోలుగా ఉండగూడదు, అతి పదునుగా సూదిమొనలాగా ఉండగూడదు. అది మానవుని వంటిది ఏదైనా అయివుండాలి. నిష్కల్మష పరిపూర్ణ మానవుడు కావచ్చు! అలా అనుకోవటంలో తప్పు ఏముంది?

ప్రశ్న: అది నాకు హానికరం. ఎందుకంటే ఫలితాల ఆధారంగా తీర్పుచెప్పటం సరైనది అనుకోను. నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను, చేయగలను. విశ్వాన్ని మరింత మానవత్వంతో, ఇంతకంటే తక్కువ బాధాకరంగా నేను మార్చగలను.

మహర్షి : అప్పుడు నువ్వు చేస్తానంటున్న విశ్వంలో స్థిరత్వం ఉండదు.

ప్రశ్న: మనకు స్థిరత్వం అవసరం లేదు.

మహర్షి : అలాగా! అయితే నువ్వు దేనినీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం నడపలేవు. అపుడు గందరగోళం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు నువ్వు నిప్పును తాకుతావు. కాని అది నిన్ను కాల్చలేదు. అలాగే బియ్యాన్ని ఎసురుపోసి మంటమీద ఉంచుతావు, కాని మంట బియ్యాన్ని ఉడికించలేదు.

ప్రశ్న: కొంతమంది నిప్పులపై నడుస్తారు, కాని వాళ్లను నిప్పు కాల్చలేదు.

మహర్షి : అది కూడా భగవంతుని స్వభావమే. కొన్ని పరిస్థితుల్లో వేడిగా ఉండేది మరికొన్ని పరిస్థితుల్లో చల్లగా కూడా ఉంటుంది. కనుక అదే పరిస్థితులను నువ్వు సృష్టించగలిగితే, అదే పరిస్థితి అక్కడ అప్పటికే ఉందని తెలుసుకుంటావు!

చిన్న మనసు కేవలం సగం ప్రపంచాన్ని మాత్రమే సృష్టించగలదు. అది మొత్తాన్ని చూడలేదు. మొత్తాలలో భాగాలను మాత్రమే చూడగలుగుతుంది.

లోపలి ఆనందం బలాన్ని, స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది.

ప్రశ్న: మనం తీసుకునే ఆహారపు ప్రభావం మనసుపై ఉంటుందా? అది ధ్యానాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

మహర్షి : తీసుకునే ఆహారప్రభావం పర్యావరణం మీద, మనసుమీద ఉంటుంది. ప్రతిదాని ప్రభావం మనసుమీద ఉంటుంది. ఆహారం ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. భావాతీతధ్యానములో ఆహారం, పర్యావరణం గురించి ఆలోచించనవసరం లేదు.

మనసుకు ప్రత్యేక సహజకౌశలం ఉంది. ఆనందం నుంచి మరింత ఎక్కువ ఆనందం దిశగా సహజంగా వెళ్లగలదు. ఈ సూత్రం ఆధారంగా భావాతీతధ్యానం పనిచేస్తుంది. వ్యక్తి తనలోపలికి చూచుకొని చేస్తే అదే జరిగిపోతుంది. ఆనందం మనసులోనే ఉంటుంది. వ్యక్తి ఎవరైనా పట్టించుకోనవసరం లేదు. మనసులోపలికి వెళ్లటం, బయటకు రావటం. బయటకు వచ్చేసరికి ఉత్సాహంగా ఉంటాడు. అప్పుడు ఇంతకు ముందుకంటే జాగ్రత్తగా ఆహారం తీసుకుంటాడు, జీవితం గడుపుతాడు. లోపలి ఆకర్షణ పెరిగే కొలది బాహ్య ఆకర్షణ తగ్గుతుంది. ప్రతిరంగంలో సాధకుడు మరింత మెరుగైన మనిషి అవుతాడు.

ప్రశ్న: విషయాలగురించి ఏమి చేయాలో అతనికి తెలుసంటారా?

మహర్షి : అవును, అతనికి తెలుసు.

ప్రశ్న: ఏది మంచిదో, ఏది చెడ్డదో అతను తెలుసుకుంటాడా?

మహర్షి : ఏది మంచిదో, ఏది చెడ్డదో ప్రతిమానవుడికి తెలుసు. అయినా చెడును వదిలేసి, మంచిని పట్టుకొని ఉండడు. అందుకు కారణం మనసులోని అసంతృప్తి వల్ల కోరికను తుంచివేయలేడు. ప్రలోభాలకు ఆకర్షితుడు అవుతాడు. లోపల ఆనందం గనుక ఉంటే ప్రలోభాలు ఎంతగా ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తి లొంగడు. జీవితంలోని మంచి అంతా చాలా సహజంగా ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది. అందువల్ల బాహ్యప్రభావాలు మనిషిపై ప్రభావాన్ని చూపలేవు. రోజూ ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు, సాయంత్రము కొన్ని నిమిషాలు ధ్యానము చేయండి, చాలు. మిగతా సమయాల్లో మీరు కోరుకున్నది తినండి, ఇష్టమైనది చేయండి.

భావాతీతధ్యానం – ప్రయోజనాలు.

ప్రశ్న: ధ్యానము గురించిన శాస్త్రీయ సమాచారము ఏమిటి? దానిని గురించి తెలుసుకోవలసిన, ఆలోచించవలసిన విషయాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

మహర్షి : ఏ ఆలోచన అయినా అదొక వస్తువే. ఆలోచనకు నిర్దిష్ట, స్పష్టమైన రూపం లేదనిపిస్తుంది. అది సరికాదు. ఆలోచన పదార్థానికి సున్నితదశ. చెవులు వినే శబ్దం స్థూల పదార్థం. అది సానుకూలమైనది. దాని సున్నిత క్షేత్రము ఆ శబ్దపు ఆలోచన. మళ్లీ ఆలోచనలకు సున్నిత దశలు ఉంటాయి. భావాతీతధ్యాన ప్రక్రియలో ఆలోచనకు సున్నిత, అతిసున్నిత, అత్యంతసున్నిత దశలు ఉంటాయి. మనసు ఈ దశలను దాటి భావాతీతస్థాయికి చేరుతుంది. అత్యంత సున్నిత స్థితిని దాటి భావాతీత స్థాయికి చేరినప్పుడు సాధకుడు తాను వెలిగించుకున్న ఆత్మజ్యోతి వెలుగులో ఒంటరిగా మిగిలిపోతాడు. భావాతీతధ్యానములో చిట్కా ఆలోచన యొక్క అత్యున్నత స్థితిని చేరటమే. సాధకుడు తాను తీసుకున్న ఆలోచన మంత్రమే.(★ఈ మంత్రాన్ని అర్హతగల భావాతీతధ్యాన గురువునుంచి మాత్రమే స్వీకరించాలి. పేజీలు 99-104, 140 వివరాలకోసం చూడండి) కేవలం ఆలోచించటం వల్ల కలిగే ప్రకంపనల కంటే మంత్రము వల్ల కలిగే ప్రకంపనలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న:76. ఏదైనా మానసిక అనారోగ్యము వల్ల, దాదాపు మృతప్రాయుడిగా ఉన్నవ్యక్తి మనసును చేరటం సాధ్యం కావటం లేదు, ఎక్కడో, ఏదో ఆలోచిస్తుంటాడు. అలాంటి వ్యక్తి విషయంలో ఏమిచేయవచ్చు?

మహర్షి : పోయిన ప్రాణాలను కూడా తిరిగి తీసుకురావచ్చు. వాళ్లు తమ ఊహల ప్రపంచంలో విహరిస్తుంటారు. చుట్టూగల ప్రపంచాన్ని పట్టించుకోరు. అలాంటి వారి కోసం నువ్వు ఎంత సమయం కేటాయించగలవు? ఎంత ఆసక్తిని చూపగలవు? అనే వాటిని బట్టి ఫలితం ఉంటుంది. మానసిక వైద్యశాలల్లో వైద్యులు వీరిలో చాలా మార్పు తీసుకురాగలరు. కాని రోగులు తక్కువ, సమయం ఎక్కువ ఉన్నపుడే వారికైనా సాధ్యం అవుతుంది.

ప్రశ్న: శారీరక వ్యాయామాలు ఏమైనా సహాయపడతాయా?

మహర్షి : కొన్ని యోగాసనాలు శరీర అవయవాలు సులువుగా వంగటానికి/ కదలటానికి సహాయపడతాయి. అవి ఆరోగ్యానికి మంచివే. వాటిద్వారా కూడా భావాతీతధ్యాన సాధన సులభం అవుతుంది. ఇతర వ్యాయామాలు అవసరం లేదు. శరీరం బిగుసుకుంటుంటే భావాతీతధ్యానము సరళము చేస్తుంది.

ప్రశ్న: మహామేధావులు/తత్త్వవేత్తలలో కొందరికి అనారోగ్యము ఉంటుంది, వారి శరీరాలు బలహీనంగా ఉంటాయి.

మహర్షి : వాళ్లు తమ ఆరోగ్యము బాగుపడటానికి మనసులను ఉపయోగించరు. వాళ్లు గనుక తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెడితే శరీరాలను ఆరోగ్యవంతం చేసుకోగలుగుతారు. సహజంగా ఆరోగ్యమైన మనసులో ఆరోగ్యమైన శరీరం ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఒకనికి తలనొప్పులు ఎక్కువగా వచ్చేవి. అతను ఇటీవల భావాతీతధ్యానము నేర్చుకున్నాడు. అతను లేవగానే తలనొప్పి మామూలుగా వచ్చింది. అతను ధ్యానము చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అరగంట తరువాత తలనొప్పి పూర్తిగా పోయింది. అది ఆశించదగిన పరిణామమేనా?

మహర్షి : అవును, భావాతీతధ్యానము గాఢంగా ఉంటే తలనొప్పులు, ఆందోళనలు తగ్గిపోతాయి. అందులో అనుమానమే లేదు. భావాతీతధ్యానము తక్షణమే శరీరాన్ని సడలిస్తుంది. తలనొప్పి పోతుంది. 7 నుంచి 20 సంవత్సరాల దాకా తలనొప్పులు, ఆందోళనలతో బాధలు పడుతున్నవారు మూడు, నాలుగురోజుల్లో ఆ బాధలనుంచి విముక్తులు అయ్యారు.

ప్రశ్న: ఒక వ్యక్తికి గల దిగుళ్లు, బాధలు, విచారాలపై భావాతీతధ్యాన ప్రభావము ఏమిటి? అతని ప్రయత్నాలను పెంచటం / తగ్గించటం జరుగుతుందా?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానాన్ని ప్రారంభించటానికి కాస్త ప్రయత్నము కావాలి, తరువాత ఏ ప్రయత్నమూ అవసరం లేదు. ఆ ప్రక్రియ దానికదే సాగిపోతుంది, అలసట రాదు. మనసు ఉల్లాసంగా ప్రయాణం ప్రారంభిస్తుంది. శ్రద్ధ ద్వారా మనసు అంతరాత్మలో చాలా సహజంగా అధిక ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటుంది. అందుకు కారణం నీ లోపల ఆనందసామ్రాజ్యము ఉంది. బాహ్యప్రపంచంలో దుఃఖాలు, కష్టాలు ఉన్నాయి. కనుక బయటినుంచి లోపలికి వెళ్లటానికి మనసు ఇష్టపడటం సహజం. దిగుళ్లు, బాధలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. వ్యక్తి వాటికి అతీతంగా ఎదుగుతాడు. కాని, ప్రతిరోజు క్రమంగా, ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలు భావాతీతధ్యానము చేయాలి. అది దైనందిన చర్యలో భాగం అయితే మిగతా రోజంతా మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ధ్యానాన్ని చాలా ఎక్కువ సమయం చేయటం వల్ల ప్రమాదం ఏమైనా ఉన్నదా?

మహర్షి : ఏ పనినైనా అతిగా చేయటం అవివేకమే, అతి పనికిరాదు. ఆహారం తీసుకుంటేనే మనిషి బలంగా ఉంటాడు. బలం ఎక్కువయితే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలని పిస్తుంది. అప్పుడు ఈ ప్రక్రియ లాభానికి బదులుగా నష్టము కలిగిస్తుంది. ఏదైనా, ఎట్టి పరిస్థితుల్లో, దాని పరిమితులు దాటగూడదు. ఉదా. జలుబు తగ్గాలంటే చలిగాలి తగలకుండా పైదుస్తు వేసుకుంటాము. మంచిదే,

మంచిదని నాలుగైదు దుస్తులు వేసుకుంటే ఉక్క పోసి ఊపిరాడదు. సుఖంకోసం వేసుకున్నది దుఃఖాన్ని ఇస్తుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానాన్ని ప్రారంభించటానికి ముందు నేను ఉరుకులు, పరుగులు తీస్తుండేవాడిని. కాని ఇప్పుడు నడుస్తున్నాను. నేను జీవితాన్ని తేలికగా తీసుకుంటున్నానా?

మహర్షి: జీవితం ఒక పోరాటం కావటం ఆగిపోతే అలాగే ఉంటుంది. ఆందోళన సృష్టించుకున్నది. దానిని ఎదుర్కొనటానికి ఆందోళన. భావాతీతధ్యానము, మనలో, మన పరిసరాల్లో గల ఆందోళన నుంచి సహజపద్ధతిలో విడుదల చేస్తుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానమువల్ల నాలోని అహంకారం కాస్త తగ్గి ఆనందం పొందుతున్నాను.

మహర్షి : అది మంచిదే. నీకు ఆనందాన్ని ఇచ్చేది ఏదైనా నీలో ఉన్న కొద్ది అహంకారాన్ని తొలగిస్తుంది. అంతే కాదు, భావాతీతధ్యానము అంతకంటే ఎక్కువ ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అధిక ఆందోళన తగ్గిస్తుంది. నువ్వు చేసే ప్రతిపనిలో, సంగీతంలో, కళల్లో ఆనందం కలుగుతుంది.

ప్రశ్న: బాధల్లో ఉన్న వ్యక్తి తన బాధలను మద్యంలో ముంచేస్తాడు. అందువల్ల అతను ఆనందంగా కనిపిస్తాడు. అతను నిజంగా ఆనందంగా ఉంటాడా?

మహర్షి : అది మరొకరి అభిప్రాయము మాత్రమే. అతను ఆనందంగా కనిపించవచ్చు. తాను ఆనందంగా ఉన్నాను అనుకోవచ్చు. కాని తాను ఆనందంగా లేనని అతనికి మాత్రమే తెలుసు. తన కష్టాన్ని మరచిపోవటానికి దానిని దాస్తున్నాడు. అసంతృప్తి అన్ని దుఃఖాలకు కారణం. భావాతీతధ్యానము మనసులో అసంతృప్తికి గల మూలాలను తొలగిస్తుంది. మహాఆనందాన్ని అనుభవంలోకి తెస్తుంది. తృప్తి చెందిన మనసు మాత్రమే ఆనందంగా ఉండగలదు.

ప్రశ్న: స్థూలకాయము గలవారు మామూలుగా కావటానికి భావాతీతధ్యానము సహాయపడుతుందా?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానము శరీరాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకువస్తుంది. కాని అసాధారణంగా బరువు ఉన్నవ్యక్తిలో సాధారణస్థితి రావటానికి ఎంత కాలము తీసుకుంటుందో, ఎంత బరువు తగ్గుతారో చెప్పలేము.శారీరక వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయటం లేదు. కాని భావాతీతధ్యానము శరీర వ్యవస్థలను సాధారణస్థాయికి తీసుకురావటానికి దోహదపడుతుంది. ఈ విషయం చాలామందిలో రుజువు చేయబడింది.

ప్రశ్న: పొగతాగేవారిపైన భావాతీతధ్యానపు ప్రయోజనం ఎలా ఉంటుంది?

మహర్షి : ధ్యానము ప్రారంభించిన రెండు,మూడు రోజుల్లోనే పొగతాగాలనే తపన అంతకు ముందు ఉన్నంతగాలేదని చెప్పారు. రోజు మొత్తము మీద తక్కువ సిగరెట్లు తాగామని చెప్పారు. పొగతాగే అలవాటు బలవంతంవల్ల మానుకోవటం చాలా కష్టం అన్నారు. తాగాలని గట్టిగా కోరిక ఉంటే తాగుతారు. కోరికలేకపోతే తాగరు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము ఒక చిత్రకారుడిని మంచి చిత్రకారునిగా చేయగలదా?

మహర్షి : అవును. అతని గ్రహణశక్తి పెరుగుతుంది, ఇంజనీరు/కవి/రచయిత - ఎవరైనా తమ నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటారు. అమ్మగా ఉన్న గృహిణి అయినా, ఆమె మనసు మరింతగా శక్తివంతమౌతుంది. ఆమె గొప్ప అమ్మ అవుతుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము అసూయ వంటి ఇతర ఇబ్బందులను అధిగమించేలా చేయగలదా?

మహర్షి : సమస్య వాటిని అధిగమించటం కాదు, అధిగమించటం అంటే వ్యక్తి కొంత కృషి చేయటం ఉంటుంది. అది కష్టము. అసూయ, జాలిలేకపోవటం వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలకు మూలకారణము వ్యక్తిలో దాగిఉన్న అసంతృప్తి.

దానికి కారణము మరింత ఆనందాన్ని పొందలేక పోవటం. ఒకవ్యక్తి ఒక వస్తువును సంపాదించాలనుకుంటాడు. దానిని సాధించగలిగితే ఆనందాన్ని పొందుతాడు. ఎక్కువ తృప్తి పొందే కొలది అతనిలో క్రూరత్వము తగ్గుతుంది. అసంతృప్తి పెరిగేకొలది వ్యసనాలు ఎక్కువవుతాయి. భావాతీతధ్యానము మనసును తృప్తి దిశగా, నిరంతర పరమానందం వైపుకు నడిపిస్తుంది.

ప్రశ్న: ఒక కుటుంబంలో ఉదాహరణకు ఆరుగురు సభ్యులు ఉన్నారు. వాళ్లు ఒకరిపై మరొకరు కత్తులు దూసుకుంటున్నారు. భావాతీతధ్యానము వారిని సరైన మార్గములోకి తీసుకురాగలదా?

మహర్షి : వాళ్లను భావాతీతధ్యానము ప్రారంభించనివ్వండి. వారిలో ముగ్గురినైనా, కనీసము ఒక్కరినైనా చేయనివ్వండి. అలాచేసిన వారిలో మంచి ప్రకంపనలు వస్తాయి, ఆనందం, శాంతి కుటుంబంలో ఆరంభం అవుతుంది. దాని ప్రభావం క్రమంగా కుటుంబసభ్యులపైన పడుతుంది. రెండో వ్యక్తి కూడా ధ్యానం చేయటం మొదలు పెడితే, తక్షణమే యాభైశాతం ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎదుటివ్యక్తిదే తప్పు అనుకోవటం తగ్గుతుంది. కుటుంబంలో ఒకవ్యక్తి ఏ అర్ధములో మాట్లాడుతున్నాడో మిగతావాళ్లు గ్రహించగలుగుతారు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము వ్యక్తిగత కక్షలను, అటువంటి చెడ్డ లక్షణాలను తొలగించగలదా?

మహర్షి : అన్ని ఆశలు, కోరికలు త్వరలో సాధింపబడతాయి.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము వల్ల వ్యక్తి చిరాకుగా ఉండటం తగ్గుతుందా?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానము ద్వారా చికాకులు, గందరగోళాలకు చలించటం తగ్గుతుంది. చిరాకు పడే అవకాశాలే రావు. వాటి స్థితిని అధిగమిస్తాడు. ఆకలి పెరుగుతుంది, వాస్తవాన్ని గ్రహించటం మొదలవుతుంది. ఈ అనుభవం పెరిగేకొలది వ్యక్తి జీవితంలో ఐక్యత ప్రధానభూమిక వహిస్తుంది. భిన్నత్వము

పెరిగేకొలది చిరాకులు పెరుగుతాయి. చాలా సానుకూలమైన, స్థిరమైన వైవిధ్యానికి ఒక భాగం ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఆనందంగా ఉండటం, దుఃఖంగా ఉండటంలో దేనినైనా కోరుకోవటం మనచేతిలో ఉందా?

మహర్షి : అది మనం ఎంచుకోవటంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భావాతీతధ్యానము ద్వారా సాధారణంగా కష్టాలు తగ్గుతాయి. విశ్వచైతన్యము విషయంలో పాపపుణ్యాలకు అతీతస్థితికి చేరతారు. నువ్వు కావాలని కోరుకున్నప్పటికీ కష్టాలు నీ దరికి రావు. అది నువ్వు అదుపుచేయలేనంతగా మారుతుంది. విత్తనాన్ని వేడిచేస్తే అది మొలకెత్తలేదు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము దుఃఖాలను ఎలా తొలగిస్తుంది?

మహర్షి : ఎలాగంటే అది ఆనందానికి దారి చూపుతుంది. చీకటిని పోగొట్టటానికి వెలుతురు కావాలి. చిన్నమీట నొక్కితే వెలుతురు వస్తుంది. వెలుతురుకోసం ప్రయత్నించవలసిన అవసరమే రాదు. ఈ విషయంలోనే ఆధునిక మనోవైజ్ఞానికులు పొరపాటు పడుతున్నారు. దుఃఖాన్ని బయటకు పంపాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలా బయటకు తీసుకురావటానికి, వాటిని కప్పి ఉంచటానికి అంతులేదు. కాంతి కావాలంటే గదిలోనుంచి చీకటిని బయటకు పంపాలని ప్రయత్నించినట్లుంటాయి వీరి ప్రయత్నాలు. వాళ్ళు చెప్పే తర్కము సరిగానే కనిపిస్తుంది. కాని అది ఆచరణీయమార్గము కాదు.

చీకటిని పారదోలటానికి బదులుగా వెలుగు తీసుకురావటానికి మనం ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఆనందాన్ని వెలుపలకు తీసుకురావటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఆనందం బయటకు వస్తే దుఃఖం తొలగిపోతుంది. ఒక దెబ్బకు రెండు పిట్టలు అన్నట్లు రెండు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఒకే సమయంలో ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాము, దుఃఖముతో ఉండగూడదనుకుంటున్నాము. రెండు విషయాలు సమతూకంతో ఉంటాయి. వీటిని సాధించటానికి చాలా శ్రమించాలి. కాని భావాతీతధ్యానానికి అందులో

సగము శ్రమయే సరిపోతుంది. ఇందులో కేవలము ఆనందాన్ని గురించే ఆలోచిస్తాము, దుఃఖము గురించి ఆలోచించము.

ప్రశ్న: అది ఎందువల్ల అంతసులువు అనిపిస్తుంది?

మహర్షి : ఎందుకంటే అది సులభమైనది కనుక. ఒక గది యాభై ఏళ్లనుంచి చీకటిలో ఉండి ఉండవచ్చు. మీట నొక్కండి. చీకటి పారిపోతుంది. మానవుడు బాధలు పడే అవసరము లేదు. మధ్యగది వెచ్చగా, హాయిగా ఉంటుంది. వరండాలో చల్లగా, ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయినా వరండాలో చలిగాలికి వణుకుతుంటామే గాని ఇంట్లోకి వెళ్లటానికి ప్రయత్నించము. అలా చలికి వణికిపోయే పనిలేదు. వరండాలో దృశ్యాలు బాగుంటాయి. కాని ఎప్పుడూ వాటినే చూస్తూ ఉండగూడదు.

ప్రపంచంలో వైవిధ్యము, వైవిధ్యముతో కూడిన అనుభవాల కోసమే వేర్వేరు రకాల కోరికలు కలుగుతున్నాయి. రా, బయటకు రా. అన్ని విధాలుగా అనుభవించు. అలా చేస్తే కలిగే ఆనందం తాత్కాలికమైనది. ఎక్కువ కాలము కొనసాగదు. కొంతసేపు లోపల, మరికొంతసేపు వెలుపల ఉండు. అప్పుడే వైవిధ్యం వల్ల జీవితంలో మాధుర్యము అనుభవించగలుగుతావు. కాసేపు వెలుగులో, కాసేపు చీకటిలో ఉండాలి. చీకటిని గౌరవిస్తాము. చీకటిలో ప్రశాంతంగా నిద్రపోతాము. పనిచేయాలంటే వెలుతురు కావాలి. అందుకు పగలు కావాలి. చీకటి, వెలుతురు, రెండూ అవసరమే. వైవిధ్యమే జీవితంలో కొత్తరుచులను ఇవ్వగలదు.

ప్రశ్న: విరుద్ధమైన వాటిని చూసి నేర్చుకోలేమా? ఆనందాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే దుఃఖం అవసరం లేదా?

మహర్షి : చీకటిని అర్థం చేసుకోవాలంటే వెలుతురు అవసరమని నేను అనుకోను. అలా తెలుసుకునేది ఉత్తమ జ్ఞానము కాదు. మనం వెలుతురును, చీకటిని రెంటినీ ఆస్వాదిస్తాము కదా?

ప్రశ్న: *'ఒక ఒంటెను సూదిరంధ్రములో ప్రవేశపెట్టగలము కాని ధనవంతుడిని స్వర్గసామ్రాజ్యంలో ప్రవేశపెట్టలేము'* అంటారు కొందరు. ఈ అభిప్రాయంతో మీరు ఏకీభవిస్తారా?

మహర్షి : స్వయంసమృద్ధిగల ధనవంతుడు, ఇంకా సంపాదించవలసిన అవసరము లేనివాడు, ఇంకా ఆనందం కోసం కోరికలు కోరుకోడు. కోరికలు లేకపోతే సామెత చెప్పినట్లు సూది రంధ్రములో ఒంటెను దూర్చవచ్చునేమో కాని కోరికలేని ధనవంతుడిలో కోరిక కలిగించలేము.ఇంకా కావాలనుకునే వ్యక్తిలో ఉద్దీపన కలిగించగలము కాని వద్దనే వారిని ఏమీ చేయలేము. వెతకాలనే కోరిక ఉండాలి. స్వయంసమృద్ధి వల్ల అదిలేకపోతే కోరిక ఉండదు.

ప్రశ్న: వ్యక్తి ఇలానే నివసించి తీరాలి, అనుభూతులు, ఆలోచనలు, లేకుండా అనుభవాలు మాత్రమే ఉండాలి అంటారు. అది సమంజసమా?

మహర్షి : కాదు, అలా చేయవలసింది కేవలం భావాతీతధ్యాన సమయంలో మాత్రమే. మిగతా అన్ని సమయాల్లో, విషయాలలో భావోద్వేగాలనే ఉపయోగించుకోవాలి. ఒక పుష్పాన్ని చూసినప్పుడు కాసేపు ఉండి మళ్లీ దానినే చూడము. సగంబయట, సగంలోపల ఉండి చూడలేము.పుష్పసౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించలేము, పరమచైతన్యస్థితిని అనుభవించలేము. రెండింటి మధ్య ఊగిసలాడటం చాలా ప్రమాదకరం. అలా ఉంటే వ్యక్తి సామర్థ్యాలు, లోపలివి, బయటివి, మొద్దు బారతాయి. ఇక్కడ లండన్ లో కూడా వేదాంతశాఖలు ఉన్నాయి. అవి ప్రజలను ఉపసంహరించుకోమని, అదే సమయంలో బాహ్యావాతావరణం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండమని సలహాలు చెపుతుంటాయి. అలా చేస్తే, ఆ విధానాల సాధకుల గ్రహణశక్తి, పనిచేసే సామర్థ్యాలు తగ్గుతాయి. వాళ్లు మానసికంగా కుంగిపోయినట్లుంటారు. వీరి ఉపసంహరణ మానసికంగా పైస్థాయిలకే పరిమితమై ఉంటుంది. వారి స్థితి భావాతీతధ్యానము కాదు. అలాంటి సాధన కొనసాగింపు చాలా చెడ్డది. ఇలాంటి వాటిని అమాయకంగా ప్రభోదించే వాళ్లకు ఇందులోని ప్రమాదాల గురించి తెలియదు.

సాధన ఇలా ఉండాలి, మనం బయటి గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు పూర్తిగా బయటనే ఉండాలి. అప్పుడే మనం భావాతీత స్థాయికి చేరగలుగుతాము, దాని మహిమాన్విత ప్రయోజనాన్ని ఆనందించగలుగుతాము. అదే భావాతీతధ్యానము. లోనికి వెళ్లు, అక్కడే ఉండు. దాని లాగానే ఉండు. బయటికి రా, ప్రపంచాన్ని ఆనందించు. ఏ పనినీ అరకొరగా చేయకు.

ప్రశ్న: సాధకుడు క్రమంగా ధ్యానసాధన కొనసాగించకపోవటానికి కారణాలు ఏమిటి?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానమువల్ల కలిగే సత్ఫలితాలు, ప్రయోజనాలు తెలియక అలా జరగవచ్చు. ఉదా. ఒకడు రోజుకు వెయ్యి రూపాయలు లాభం వచ్చే దుకాణాన్ని నడుపుతున్నాడు. వాళ్ల స్నేహితుడు వచ్చి రెండో దుకాణం పెడదాము, లాభం రెండురెట్లు పెరుగుతుంది అన్నాడు. మరో మనిషి పని భారంలో మునిగి ఉన్నాడు. ఆ పని ఆరు గంటలకు పైగా పట్టవచ్చు. అదే వ్యక్తి ధ్యానము చేసిన తరువాత ఆ పనిని నాలుగు గంటలలోనే పూర్తి చేశాడు. అతను క్రమంగా సాధన చేయాలనుకున్నాడు.అతను పొందిన లాభాలను గుర్తుంచుకుంటే ఆ జ్ఞాపకాలను మనసులోతుల్లో నాటుకుంటాడు. భావాతీతధ్యానసాధన క్రమంగా చేయటానికి ఎవరూ కలం, కాగితం తీసుకొని కూర్చొని ఒక ప్రణాళికను వేయనవసరం లేదు. నువ్వు ఉన్నదగ్గరినుంచే మొదలు పెట్టు. నీ ముందున్న పనిపూర్తి చేస్తే కలిగే ఫలితాలను ఊహించుకో. పనిమొదలు పెడితే ఆసక్తిగా ఉంటుంది. దానిని వదలబుద్ధి పుట్టదు. ఆలోచన రాగానే కళ్లు మూసుకో. ధ్యానసాధన ప్రారంభించు. ఇలా చేస్తే నీ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. పనిని మొక్కుబడిగా చేయవద్దు. భావాతీతధ్యానము ప్రపంచంలో అందరికీ, ముఖ్యంగా తీరికలేకుండా పనుల్లో మునిగి ఉండే వారికి అవసరం.

ప్రశ్న: ఎక్కడా, ఎప్పుడూ అసలు ధ్యానమే చేయని వాళ్లు బాహ్య అనుభవం వల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం పొందవచ్చునా? అలా ఉంటే అది అభివృద్ధికి దగ్గరి దారి అవుతుంది కదా?

మహర్షి : బాహ్యంలో ఉన్నవాటిని గురించిన జ్ఞానాన్ని బయటినుంచి పొందుతాడు. బాలుడి దశనుండి యువకుడు అయ్యే దాకా, తరువాత వృద్ధాప్యము వచ్చే దాకా వయసు పెరిగేకొలది ఎక్కువ అనుభవాన్ని పొందుతాడు. చైతన్యస్థితిలో జ్ఞాని అవుతాడు. కాని ఉన్నతదశల చైతన్యానికి వాకిళ్లు తెరవలేదు. అంటే స్వచ్ఛతపొందలేదు. తనలోనేగల స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని చేరలేదు. కనుక తనకున్న భౌతికసంపదలన్నీ అర్థము లేనివౌతాయి.

ప్రశ్న: మహర్షీ, మీరు ఇంతవరకు తీర్చిన సందేహాలతో పోలిస్తే నాదొక చిన్నసందేహం. ఈ సాపేక్షప్రపంచంలో చెడు, క్రూరత్వం వంటివి తారసపడితే, మనం యథాతథంగా ఉండి, వాటిని నిబ్బరించుకోవటం ఎలా?

మహర్షి:భావాతీతధ్యానము, సాధకునిపై ఎటువంటి ప్రతికూలప్రభావాన్ని చూపకుండా చెడును సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలదు. చెడును సులువుగా ఎదుర్కోవాలి. తరువాత కూడా అది సాధకునిపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపకూడదు. సాన్నిహిత్యం కోసం పొరపాట్లను సహించటం నేర్చుకోవాలి. ప్రభావం లేకపోతే చాలా తక్కువ లాభమే ఉంటుంది. చెడును ఎదుర్కొనే మార్గం అదే. అందుకు మనసుకు అలవాటు చేయాలి. ఒక వ్యక్తి నీళ్లపైన ఈతగొట్టటం నేర్చుకోవాలనుకుంటే, కొన్నాళ్లు ప్రారంభ పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. తరువాత నీళ్లలో మునిగి ఈదటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడు నీళ్లపైన ఈదటం సులభం అవుతుంది. అలాగే భౌతికస్వభావము గల వాటిని ఎదుర్కొనాలంటే, మనసును విద్యావంతం, సంస్కారవంతము చేస్తాము. కాని ఉపరితల వస్తువులను ఎదుర్కొనటంలో నైపుణ్యము లోతులలో ఉన్న సముద్రము వంటి మనసుకు నేర్పాలి. అప్పుడు మనసు నైరూప్య పరిపూర్ణత, భావాతీత పరిపూర్ణతల మధ్య తేడా తెలుసుకోగలిగితే ఏ స్థూలవస్తువునైనా ఎదుర్కొనటం పిల్లల ఆటలా సులువు అవుతుంది. అలా భావాతీతధ్యానము విభిన్న వస్తువులను ఎదుర్కొనగలిగే సామర్థ్యాన్ని ఇస్తుంది.

మనసు స్థూలక్షేత్రంలో వస్తువులను చూడటానికి అలవాటుపడి ఉన్నది. కనుక స్థూలచైతన్యదశలోసున్నిత వస్తువులను ఎదుర్కోవాలంటే కష్టము అవుతుంది. అలాంటిదానికి పరిపూర్ణస్థితిని ఎదుర్కోవటం అలవాటు చేస్తే సాపేక్షక్షేత్రములో దేనినైనా, ఎంతటి సున్నితమైన దానినైనా ఎదుర్కొనగలుగుతుంది. సంఘర్షణ మామూలు విషయం అయిపోతుంది. ఏ ప్రయత్నము లేకుండానే సంఘర్షణ జరుగుతుంది. మనసుపై అతి తక్కువ ప్రభావం కలుగుతుంది. భావాతీతధ్యానము సంఘర్షణను ఎదుర్కొనటానికి అత్యంత సామర్ధ్యాన్ని ఇస్తుంది. కేవలం సంఘర్షణను స్థూలసృష్టిలో సాధన చేయటం వల్లనే ఎదుర్కొనే సామర్ధ్యము పెరగదు.

ప్రశ్న: ఒకరి మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవాలంటే వారికి సన్నిహితంగా ఉండాలన్నారు కదా? కాని కొన్నిసార్లు నేను అలా ఉండి **"తెలుసుకున్నాను"** అనుకున్నాను, కాని తరువాత నేను అనుకున్నది నిజం కాదని తెలుస్తుంది. అలాంటి వ్యక్తులతో సన్నిహితంగా ఎలా ఉండగలము?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానము వల్ల సహనశక్తి పెరుగుతుంది. ఎదుటివ్యక్తి చేసే పొరపాట్లను పట్టించుకోవు. నువ్వు అతనికి సన్నిహితంగా రాదలచుకుంటే అతని/ఆమె తప్పులను పట్టించుకోగూడదు. పిల్లలు మాట్లాడటం నేర్చుకునేటప్పుడు ఎన్నో తప్పులతో మాట్లాడతారు. అయినప్పటికీ పిల్లల ముద్దుమాటలు విని మురిసిపోతాము. అలాగే నువ్వు ఎవరినైనా ప్రేమించ దలచుకుంటే ఆ వ్యక్తి బాగా చేసిన వాటినే కాక పొరపాట్లను గూడా ప్రశంసించాలి, అభినందించాలి. వాళ్ల తప్పులను, పొరపాట్లను చూసి ఆనందించగలిగితే ప్రేమ, సాన్నిహిత్యము పెరుగుతాయి.

భావాతీతధ్యానం విశ్వవ్యాప్తమైనది- ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రయోజనకరమైనది

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము రానున్న 9 సం.రాలలో ప్రపంచంలోని ప్రతిఒక్కరికీ చేరే అవకాశము ఉందన్నారు. కాని అదెలా సాధ్యం? కమ్యూనిస్ట్ దేశాలలో,

మరికొన్ని చోట్ల నియంతలపాలన అమలులోగలచోట్ల ఎలా సాధ్యం?(★1982 లో చైనా ప్రధానభూభాగంలో భావాతీతధ్యానము ప్రవేశపెట్టబడింది.)

మహర్షి : అన్ని దేశాల ప్రభుత్వవిధానాలు ఒకే రకంగా ఉండవు. రాజకీయాలు ఎప్పుడూ మారుతుంటాయి. ఈ రకమైన ధ్యానము ఇంకా వాళ్లను చేరలేదు. లేకపోతే వాళ్లు దీన్ని అమలుపరచటంలో ప్రపంచంలో ప్రథములుగా ఉండే వాళ్లు. ఏ దేశమైనా తమ ప్రజలు శక్తిమంతులుగా ఉండాలని, ఉత్పాదనలు పెంచాలని కోరుకుంటారు. భావాతీతధ్యానము అటువంటి అవసరాలను తక్షణమే తీర్చగలుగుతుంది. సృజనాశక్తిని పెంచుతుంది. ఏ మాత్రము ముందుచూపు గల నాయకుడికైనా తన అనుచరులకు ఉండవలసిన లక్షణాలు ఇవేనని తెలుసు.

ప్రశ్న: వాళ్లు వాళ్లను శాంతియుతంగా ఉండనివ్వరు, దేవుని దగ్గరకు తీసుకువెళ్లనివ్వరు.

మహర్షి : లేదు, ప్రపంచం క్రమంగా, నెమ్మదిగా మరింత తెలివైనది అవుతుంది.

ప్రశ్న: మనం ఒక కమ్యూనిష్టు దేశానికి వెళితే ఈ దేశంలో (ఇంగ్లాండ్ లో) భారతదేశంలోనైనా సరే చాలామంది దీనిలో ఆసక్తి చూపరు.

మహర్షి : అవును, వారికి ఆసక్తి లేదు.ఎందుకంటే దానిని గురించి వారికి తెలియదు. అలా వారికి తెలియనంతకాలం దానిపై ఆసక్తి లేకుండా ఉన్నంతకాలం అంతే.

ప్రశ్న: ఇది మాకు అవసరం లేదు, మాకు వద్దు, అంటుంటే ఏమి చేయాలి?

మహర్షి :వాతావరణ పరిస్థితులు వాళ్లు నేర్చుకోవటానికి వత్తిళ్లు తెస్తాయి. చుట్టుపక్కల దేశాలలో ఉన్నవారు అధికశక్తిమంతమైన, ప్రశాంత, సృజనాత్మక సామర్థ్యాలతో ముందుకు దూసుకుపోతుంటే, వీళ్లు కళ్లు మూసుకొని కూర్చోలేరు.

ప్రశ్న: ఏమో, నేను మాత్రము కమ్యూనిష్ట్ దేశాలలో జరగవచ్చని అంతగట్టిగా నమ్మలేను.

మహర్షి : ప్రతిచోటా అలాగే ఉంటుంది. మనిషి ఇంకా బాగుపడాలని ప్రతిచోట, ప్రతి దేశంలో కోరుకుంటారు. మెల్లమెల్లగా ప్రభుత్వాలు అర్థం చేసుకుంటాయి. భావాతీతధ్యానపు గొప్పతనాన్ని గ్రహిస్తాయి. ప్రభుత్వసిద్ధాంతాలు, విధానాలతో పాఠశాలల్లో, వైద్యశాలల్లో ధ్యానాన్ని ప్రారంభిస్తారు. దీనివల్ల మానసిక అనారోగ్యాలు ఉండవు. భావాతీతధ్యానాన్ని ప్రారంభించి సాధన చేస్తున్న వారిని మించిన తృప్తికలవారు మరెవ్వరూ ఉండరు. నేను అనుకుంటున్నాను- ఇప్పటికే అన్ని దేశాలలో ఈ ధ్యానం గురించి తెలుసు.

ప్రశ్న: రష్యన్లకు కూడానా?

మహర్షి: ఒకదేశమని కాదు, ఏ దేశమైనా, ఏ జాతియైనా, ఏ వర్గానికి చెందినా, ధ్యానము వ్యక్తులకు సంబంధించినది. ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు, సాయంత్రము కొన్ని నిమిషాలు చేస్తే సరిపోతుంది. ఆనందంగా ఉండవచ్చు. రష్యాలో భావాతీతధ్యానాన్ని ఏ రోజయినా. ఏచోట అయినా ప్రారంభించవచ్చు. ప్రారంభించటానికి అన్ని క్షణాలు మంచివే.

ప్రశ్న: రష్యాలో అటువంటి ఆలోచనలు ఎప్పుడూ ఆమోదించబడవు కదా?

మహర్షి :నేను వెళ్ళి ప్రారంభించాలనుకుంటే ఏ దేశంలోనైనా ప్రారంభించగలను. భావాతీతధ్యానము ప్రతి మనిషి అవసరాలను తీర్చగలదు. సాధకుని అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని నేను బోధించాలి. నేను ఎడముఖం, పెడముఖంగా ఉంటే పరిస్థితి మరోరకంగా ఉంటుంది. ఎటువంటి వాతావరణాన్ని అయినా ఛేదించుకొని వెళ్లగలను. ఏ పరిస్థితుల్లో నైనా ముందుకు దూసుకు వెళ్లగలను. అక్కడ ఈ సందేశాన్ని వ్యాప్తి చేయాలనే ప్రగాఢవాంఛ లేకపోతే అది వేరే విషయం.

ప్రశ్న:91. రష్యాలో మీరు ప్రవేశించటానికి రహస్యపోలీసులు అనుమతి కూడా ఇవ్వరు. మీరు ఎలా వెళ్లగలరు?(★

భావాతీతధ్యాన కార్యక్రమాలు రష్యాలో 1989 లో ప్రారంభం అయ్యాయి.)

మహర్షి: భావాతీతధ్యానము వ్యక్తిత్వాలకు అతీతమైనది. ఇది సాధకుడు ఆశించిన ఫలితాలను తనపరిధి మేరకు

అందిస్తుంది. దానికి స్వంతకాళ్లమీద నిలబడగల బలం ఉంది. దానికి ఎవరి సమర్ధనలు, సిఫారసులు అవసరం లేదు.

అది స్వయంగా వెల్లడయ్యే యదార్థం. ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా పరిశీలించి, పరిశోధించి చూసుకోవటానికి వీలయినది.

మనుగడలో (state of being) సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ

ప్రశ్న: ఒక అనుభవాన్ని పొందినప్పుడు మనసు ఆ వస్తువుతో (అనుభవంతో) బంధాలలో చిక్కుకొని ఉన్నదని గుర్తిస్తుంది. భావాతీతధ్యానము ఈ బంధాన్ని ఎలా తెంచివేయగలుగుతుంది?

మహర్షి : ఇది చాలా మంచి ప్రశ్న. వస్తువుకు, మనసుకు ఏర్పడిన బంధము భావాతీతధ్యానము ద్వారా ఎలా బలహీనపడుతుంది? జీవితాంతము మనసు, శరీరము వేర్వేరు పరిస్థితుల్లో కలసి ఉండవలసి వస్తుంది. మనసు మీద లెక్కించటానికి వీలులేనన్ని ముద్రలు పడతాయి. శరీరం గురికావలసిన పరిస్థితులు కూడా అసంఖ్యాకం. ఈ పరిస్థితుల్లో జీవితపర్యంతము బాహ్యపరిస్థితులు, అంతఃప్రకంపనలు కలుసుకోకుండా, వాటిమధ్య ప్రతిచర్య ఏర్పడకుండా ఎలా ఉంటుంది? ఇది ప్రశ్న. భావాతీతధ్యానము ఈ స్థితిని ఎలా తీసుకు వస్తుంది?

(చూడుడు.. కర్మ కార్యము, కారణము అయిఉన్నది. . పుట 110...1963 పెంగ్విన్) ఇప్పుడు లోపలి కోరికలను బాహ్యప్రకంపనలు ఉత్తేజితం చేస్తాయి. మనసు స్థూల అనుభవక్షేత్రంలో ఉంటుంది. అన్ని స్థూల అనుభవాలు తక్షణమే

ముద్రలను వెలికి తెచ్చి, భావాతీతధ్యానములో ఒక చర్యను కలిగిస్తాయి..మనసు స్థూలక్షేత్ర అనుభవము నుంచి ఉపసంహరించుకుంటుంది. అది మెలకువగా ఉంటుంది. కాని అనుభవగ్రహణంలో ఆ క్షేత్రంలో గల ముద్రను వెలుపలికి తీసుకు రాగల సామర్థ్యము మెలకువగా ఉండదు. అనుభవపు సున్నిత క్షేత్రంలో మెలకువగా ఉంటుంది. ఇది మనసును మెలకువగా ఉంచే ప్రక్రియ. అది బాహ్య పరిస్థితుల్లోగల ముద్రలు వేటినీ వెలికి తీయకుండా చూస్తుంది.

దీని ఫలితంగా మనసు పూర్తి మెలకువ స్థితికి చేరుతుంది. దానిలో బాహ్య అనుభవాలు ఏవీ ఉండవు. భావాతీతస్థితిలో ఉన్నపుడు బాహ్యపరిస్థితులు ఒక ముద్రను వేయటానికి అవకాశాలు లేవు. అపుడు మనసు బంధిత స్థితిలో గాక, స్వేచ్ఛాస్థితిలో ఉంటుంది. ఇంతకు ముందు అది అంతరముద్ర, బాహ్యపరిస్థితులతో బంధాలను పెంచుకొని ఉన్నది. ఇప్పుడు మనసు పూర్తిగా స్వేచ్ఛను పొందింది, దానికి బాహ్యసంబంధాలతో ఎటువంటి పొత్తు లేదు.

ఇది మనసుకు ఇచ్చే శిక్షణ. బంధాలతో కూడిన పరిస్థితులు, అంతర అనుబంధాలకు అతీతంగా స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి ఇచ్చే శిక్షణ. ఆ తరువాత మనసు తన యధాస్థితికి రావటానికి (దైనందిన కార్యక్రమాలకు) అనుమతిస్తుంది. ఈ స్థితిలో కూడా మనసు కొంతచర్యను సృష్టిస్తుంది. ఎందుకంటే శిక్షణ ఇచ్చే ప్రక్రియలో మనసు ఆ స్థితిలో ఉండాలి. ఆ స్థితి మనసుకు తెలిసినది కాదు. అది పూర్తి స్వేచ్ఛాక్షేత్రము. మళ్లీ అది బంధాలుగల బానిసక్షేత్రానికి తిరిగి వస్తుంది.

మనసు యొక్క పరిపూర్ణస్వేచ్ఛాస్థితి మనుగడ స్థితి. దానివల్ల మనసు తన జాగ్రదావస్తను నిర్వహించగల సామర్థ్యాన్ని పొందుతుంది. లోపలినుంచి ముద్రలను బయటకు తీసుకురావటానికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఇంకా, ఇంకా తన సచేతన స్థితిలో ఉండగల సామర్థ్యాన్ని పొందుతుంది. అదే స్వేచ్ఛ. స్వేచ్ఛాక్షేత్రము మనసులో ఇంకా, ఇంకా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

బాహ్యప్రకంపనలు అంత బలంగా ఉండవు, అవి లోపలి ముద్రలను ఆహ్వానించగలశక్తితో ఉండవు. అయినప్పటికీ మనసు బాహ్యవస్తువులను, విషయాలను అనుభూతి చెందుతుంది.

సాధన ద్వారా మనసు స్వేచ్ఛా వాతావరణంలో ఇంకా, ఇంకా పరిపుష్టం అవుతుంది. బాహ్యపరిస్థితుల ప్రభావాలకు లొంగకుండా, లోపలి ముద్రలను బయటకు ఆహ్వానించకుండా ఉంటూ, క్రమక్రమంగా బలాన్ని పుంజుకుంటుంది. బాహ్యపరిస్థితులు ఎలా ఉన్నప్పటికీ, రెంటి మధ్య పొంతన అనుమతించబడదు. ఎందుకంటే మనసు ఇంకా, ఇంకా మరింత స్వేచ్ఛాస్థితిలో వేళ్లూనుకొని ఉన్నది.

ఈ విధంగా భావాతీతధ్యానము ఒక పరిస్థితిని నెలకొల్పుతుంది. నిద్రాణంగా దాగియున్న ముద్రలను బయటకు తీసుకురాలేని అశక్తత బాహ్యశక్తుల్లో నెలకొని ఉంటుంది. అనుభవాలు అక్కడ ఉంటాయి. అయినా బాహ్యపరిస్థితులు లోపల ఎటువంటి ముద్రలను మార్చలేవు, కొత్త ముద్రలను వేయలేవు. కొత్తముద్రలు నీళ్లమీద గీతలుగా క్షణికాలు అవుతాయి. మనసు శాశ్వతస్వేచ్ఛాస్థితిలో పటిష్టపునాదులతో ఉంటున్నది. లోపల లోతైన ముద్రలతో ఢీకొనగల బాహ్యశక్తి ఏదీలేదు. తాదాత్మ్యబంధాలు తెగిపోతాయి.

<u>లోపలి మహాసముద్రము వంటి మహదానందంతో సంబంధాలను కొనసాగించటం</u>

ప్రశ్న: లోకంలో జనులు పుడుతున్నారు, భూమిమీద ఎటువంటి శాంతిని అనుభవించకుండానే చనిపోతున్నారు. వారికేమి జరుగుతుంది?

మహర్షి :నువ్వు శాంతిని చూడాలంటే ఏదైనా ఒక ఇంటికి వెళ్లు, ఆ ఇంట్లో నీకు

ప్రశాంతత కనిపించకపోతే ఆ ఇంటిని వదలి మరో ఇంటికి వెళ్లు. అక్కడ బాగుంటుంది. ఈ జీవితంలో ఆనందాన్ని పొందలేకపోతే ఈ క్షేత్రాన్ని వదలి, మనకు ప్రశాంతంగా ఉండే మరోక్షేత్రానికి వెళతాము. ఇలా శాంతికోసం అన్వేషణ శాశ్వతశాంతిని నెలకొల్పుకునే దాకా కొనసాగుతుంది. ప్రతివాళ్లు తమ పర్యావరణాన్ని మార్చవలసిన ప్రదేశం లభించే దాకా మారుస్తుంటారు. అదే శాశ్వత పరమానందాన్ని ఇచ్చే

ప్రదేశము. అటువంటి ప్రదేశంలో తన సమయమంతా గడపాలనుకుంటాడు మానవుడు. దానిని చేరటానికి సూటియైన మార్గము భావాతీతధ్యానము. శాశ్వతశాంతి, పరమానందం ఇక్కడే లభిస్తాయి. స్వర్గసామ్రాజ్యము నాతో ఉంది. నాతో అంటే ప్రతివస్తువులోని 'నాతో' ఉంది. మనిషిలోని 'నేను' మాత్రమే కాదు, ప్రతివస్తువులోని నాతో, నేనులో, సృష్టిలోని ప్రతివస్తువులో, ప్రాణిలో, ప్రతివాని హృదయాంతరాళాల్లో నాతో ఉంటుంది. అది జీవితంలో ఆవశ్యకంగా అడుగుపొరల్లోనిది. నాకు అనేది లోపల గల జీవితసూత్రం. ఇదే మనుగడ స్థితి. ఆ శూన్యంలో మనకు మనం నిలదొక్కుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇప్పటికే తనలో తాను స్థిరపడి ఉన్నాడు. అక్కడ **'నేను'** ఉన్నది. అంటే ప్రతిమనిషి తనకు తాను స్థిరపడి ఉన్నాడు. అతని శ్రద్ధ మాత్రమే బయట ఉన్నది. ఇక కావలసింది ఆ శ్రద్ధను తనలోనికి మరల్చటమే.

శ్రద్ధను తనలోనికి మరల్చ గలిగితే, వ్యక్తి శాశ్వతశాంతి, పరమానందాలలో నిలదొక్కుకుంటాడు.అక్కడ ఒక బల్ల ఉన్నది, అక్కడే ఒక గ్లాసు ఉన్నది. అక్కడ రెండూ ఉన్నాయి. వాటిలో దేనినుంచి అనుభవాన్ని స్వీకరించదలచాలో మన ఇష్టంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం గనుక బల్లను అనుభవంలోకి తీసుకోదలిస్తే దృష్టిని బల్లపై కేంద్రీకరిస్తాము. గాజును అనుభవంలోకి తీసుకోదలిస్తే దృష్టిని గాజు పైకి మరల్చుతాము. అంటే జీవితంలోని బాహ్య, అంతర వైఖరులు రెండూ అక్కడ ఉన్నాయి.

ఒకరి జీవితంలో ఏదీ దూరంగా లేదు, పోగొట్టుకున్నది కూడా ఏదీ లేదు. ఒకటి మరొక క్షేత్రము నుంచి చూస్తే అందనంతగా పోయినట్లు అనిపిస్తుంది. నివసించే గదిలోని వెచ్చదనం ఇక్కడ ఉంది. వరండాలోని చల్లదనం అక్కడ ఉంది. రెండూ ఇంటిలో భాగాలే. రెండూ ఒకే ఇంట్లో భాగాలు. మనం బయట ఉన్నపుడు నివసించే గదిలోని వెచ్చదనాన్ని ఆనందించలేము. అందుకు కారణం మనం వరండాలోని చల్లదనాన్ని ఆనందించటమే. నివసించే గదిలోని వెచ్చదనం కావాలనుకుంటే మనం చేయవలసింది ఒక్క అడుగు నివాసగదిలోకి వేయటమే.

తక్షణమే వెచ్చదనం అనుభవంలోకి వస్తుంది, అలాగే వైవిధ్యాలతో నిండిన ఆనందాల మధ్య జీవించాలనుకుంటే మనం ఇంద్రియజ్ఞానాలకు సంబంధించిన గ్రహణస్థితిలో ఉండి పోతాము. అలాకాక శాశ్వత శాంతిని, పరమానందాన్ని ఆనందించాలంటే దానిలోకి దూకి లోతుల్లో మునగాలి.

లోపలగల మహాసముద్రం అందించే పరమానందంతో పోలిస్తే ఇంద్రియానందం కొన్ని బిందువులతో సమానం. అలా రుచి చూడగలిగిన బిందువులతో దాహం తీరదు, ఆనందం కలగదు. ప్రతిమనిషి వీలయినంత ఎక్కువ ఆనందం పొందాలని ఆశిస్తాడు. వైవిధ్యంతో కూడి క్షేత్రంలో ఇంకా, ఇంకా ఆనందం కావాలనే కోరిక సామాన్యము. సాపేక్ష క్షేత్రములో ఆత్మ ఆనందాన్ని పొందే దాకా కోరికలకు అంతం లేదు. అప్పటికీ, అది సాపేక్షక్షేత్రంలో ఉండటం వల్ల చిరకాలము కొనసాగదు. మనం సాపేక్షక్షేత్రంలో గల అత్యంత ఆనందస్థాయిని అధిగమించి పరిపూర్ణ ఆనందస్థాయికి చేరగలిగితే ఆనందం కోసం పడే దాహం నిజంగా తీరుతుంది. ఎందుకంటే పరిపూర్ణ ఆనందాన్ని మించి చేరగల స్థాయి మరేదీ లేదు. పరిపూర్ణ ఆనందం తన స్వభావంలో మార్పును చూడలేదు. అది ఎప్పటికీ అదే పరమానందస్థితి. దానిని అనుభవంలోకి తీసుకోగలిగితే ఇక ఎప్పుడూ దాహమే వేయదు. ఆనందదాహం శాశ్వతంగా తీరితే సాపేక్ష క్షేత్రంలో కలిగే అనుభవాలు సుస్పష్టంగా, సంపూర్ణంగా ఉంటాయి.

జీవితంలో సంపూర్ణత్వాన్ని తీసుకువచ్చే అంతరానుభవాన్ని పొందటం అవసరం. దానివల్ల జీవితంలో అన్ని దృక్పథాలు తేజోమయం అవుతాయి. దీనికి చిట్కా సులభమైనది, చిన్నది. దీనితో మనసును అత్యంత ఆనందక్షేత్రానికి ఆకర్షించవచ్చు. ఎత్తు ప్రదేశం నుండి నీరు ఎటువంటి ప్రయత్నము లేకుండానే దిగువకు ప్రవహిస్తుంది. అలాగే మనసును మరింత ఆనందస్థితికి పంపటం కష్టం కాదు. మనం ఇప్పుడొక శ్రావ్యమైన పాటను వింటున్నాము. మరోవైపు నుంచి ఇంకా శ్రావ్యమైన పాట వినపడితే మనసు తక్షణమే కొత్తపాట వైపుకు మరలుతుంది. అలాగే మనసు మరింత అధిక ఆనందం వైపుకు మళ్లటం

సహజం. కనుక మనసు బయటినుండి లోపలకు ఆనందసాగరము దిశగా ప్రవహించటము సులభం, సహజము.

లోపల స్వర్గసామ్రాజ్యము, బయట కటకటాల సామ్రాజ్యము ఉన్నాయని గ్రహించటానికి తత్వశాస్త్రరహస్యాలు తెలియనవసరం లేదు. కష్టాల రాజ్యం నుంచి ఆనందరాజ్యానికి మనసు సహజంగా మరలుతుంది. మనసు ఎప్పుడూ ఇంకా, ఇంకా సుఖాల సామ్రాజ్యం కావాలని తపిస్తుంటుంది.

బయట కష్టాలసామ్రాజ్యము ఉందని మనం చెపుతున్నప్పటికీ లోపల శాశ్వతపరమానందంతో పోల్చినపుడు వైవిధ్యంతో కూడిన బాహ్యావిషయాలు కష్టాలతో కూడినవి అవుతాయి. ఉదా. ఒక వ్యాపారికి రోజుకు పదివేలరూపాయలు సంపాదించే అవకాశం ఉంది. అయినా అతను రెండువేలు మాత్రమే సంపాదించాడు. అప్పుడు అతను ఎనిమిది వేలు నష్టం వచ్చింది అనుకోవచ్చు. మంచి వ్యాపారి రెండువేలు లాభం అనుకోడు. అలాగే గొప్ప, శాశ్వత ఆనందం అంతము లేనిది, ఒకే విధంగా ఉండేది. అత్యంత గొప్ప ఆనందం అందుబాటులో ఉండగా క్షణికమైన, అల్పమైన, మనసును ఐదు నిమిషాలైనా తృప్తి పరచలేని బాహ్య ఆనందాలు కష్టాలు. అంతేగాని ప్రపంచంలో కష్టాలు లేవు. ఇక్కడ ఉన్న ప్రతివిషయం అనుభవించదగిందే. మనం దేనితో ఆనందాన్ని పొందదలచినా, అవన్నీ ఇక్కడ సృష్టించబడి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ప్రపంచం ఆనందంతో పొంగి పొరలుతుంది. కాని ఈ ప్రపంచసుఖాలు ఆనందబిందువులు మాత్రమే. అందుకే మనసు ఆనందంకోసం ప్రతి చోటా గాలిస్తుంటుంది.

మానవుడు ఏ కారణంగానైనా బాధపడవలసిన కారణం నాకు కనిపించదు. ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారా అనుభవించదగిన ప్రతిదీ ఇక్కడ ఉన్నది. అవి ఐదు రకాల యంత్రాలుగా పని చేస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఆనందాలన్నిటినీ ఆస్వాదించగలుగుతుంది. మానవునిలో అన్ని ఇంద్రియాల జ్ఞానము పూర్తిగా వికసిస్తే వాటి ద్వారా బాగా ఆనందించ గలుగుతాడు.

కాని బ్యాంకుతో సంబంధము తెగిపోతే, చెక్కు పుస్తకము పోతే కోటీశ్వరుడైనా రూపాయి లేని నిరుపేదయై దివాలా తీస్తాడు. కనుక కావలసింది కేవలం అనుబంధము, సంబంధము. దానిని నిలుపుకోవటం, చెక్కుపుస్తకము గనుక ఎప్పుడూ జేబులో ఉంటే బ్యాంకు మొత్తము నీతో ఉన్నట్లే. మహాసముద్రంతో బంధం కొనసాగిస్తూ, బాహ్యప్రపంచంలోని ఆనందబిందువులను అనుభవిస్తూ లోపలి ఆనంద మహాసముద్రంతో సంబంధము కలిగి ఉంటే బయటి ప్రతి ఆనందబిందువు కూడా మహాసముద్రము అంత శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఆ సంబంధము లేకపోతే విడివిడిగా ఏ బిందువుకూ ప్రాధాన్యము లేదు. ఏ మాత్రం వేడి తగిలినా ఆవిరైపోతుంది. దానికదే అంతర్ధానమై పోతుంది. అలాకాక బిందువు సింధువుతో సంబంధాన్ని కలిగిఉంటే దానికి అపారశక్తి లభిస్తుంది. బాహ్యప్రపంచంలోని వివిధ వస్తువులను, విషయాలను అనుభవంలోకి తీసుకుంటుంటే అక్కడ చెల్లాచెదరుగా ఉన్న ఒక్క బిందువు ఇక్కడ ఒక బిందువుగా చాలా త్వరగా ఆవిరిగా మారిపోయో బిందువులను రుచి చూస్తున్నాము అనుకోవాలి. బయట ఉన్న నీటి బిందువులను లోపలగల ఆనందసముద్రంతో అనుసంధాన పరచేది భావాతీతధ్యానము. బిందువును సింధువుతో అనుసంధాన పరచండి, ప్రతి బిందువునూ మహాసముద్రమంత శక్తిసంపన్నం చేసుకొండి.

మంత్రం- విశిష్ట విలువైన శబ్దం

ప్రశ్న: మహర్షీ, మంత్రము యొక్క ప్రత్యేకశక్తి ఏమిటో, మిగతా శబ్దాలకంటే అదెలా విశిష్టమైనదో చెపుతారా?

మహర్షి : ప్రతి శబ్దము నిర్దిష్ట ప్రకంపనలను కలిగి ఉంటుంది. ఆ ప్రకంపనల

స్వభావాన్ని బట్టి ప్రభావం ఉంటుంది. దాని ప్రకారము ప్రకంపనలను బయటకు పంపుతాము. మనం శబ్దాలకు అర్థాలు చూడటానికి అలవాటు పడ్డాము. కాని ఆ శబ్దం వల్ల భౌతికప్రయోజనం ఏమిటో పట్టించుకోము. ఆ ప్రకంపనలు ప్రతి భౌతికవస్తువు పైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మనం ఒక

శబ్దాన్ని (నాదము)పలికినపుడు కలిగిన ప్రకంపనలు మూలకాండంపైన ఈ పుష్పముపైన తడతాయి. అవి విస్తరించి సృష్టిలో గల ప్రతి వస్తువును తడతాయి. ఇలా ప్రకంపనలు ఒక వస్తువును తాకినప్పుడు ఒక ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అవి ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు, లేదా నిరాశాకరంగా ఉండవచ్చు. ఆ ప్రభావం ఎటువంటిదో మానవమస్తిష్కము పసిగట్టలేదు. కొన్ని ప్రకంపనలు పుష్పానికి హాని చేస్తాయి. మరికొన్ని మేలు చేస్తాయి. ఏవి ఏమిచేస్తాయో ఎవరూ చెప్పలేరు. మంత్రాలు కేవలం అటువంటి ప్రత్యేక ప్రకంపనలు. వాటి ప్రభావాన్ని మనం సంప్రదాయ ప్రకారం తెలుసుకుంటాము. ఈ నాదం ఇలా ఉచ్ఛరింబడితే ఈ ఫలితము ఉంటుందని సంప్రదాయక (★ప్రాచీన భారతీయ వేద సంప్రదాయము.) అనుభవం ద్వారా తెలుసుకుంటాము. ఇది కేవలం యాంత్రికం. (★భావాతీత ధ్యానప్రకియలో ఒక మాట, అర్థం లేని మాట ఉంటుంది. అదే మంత్రము...మహర్షి:)

* * * *

ప్రశ్న: ఆలోచన గురించి మీరు చెప్పినది అర్థము చేసుకున్నాను. శబ్దము సృష్టించబడలేదు, దాని ఆలోచన మాత్రమే ఉంది.

మహర్షి : ఆలోచనలకు ప్రకంపనలు ఉంటాయి. ఒకసారి ప్రకంపనలు

వెలువడితే ప్రభావము ఉంటుంది. ఆలోచనల ప్రకంపనలు చాలా ప్రభావము కలవి, శక్తిమంతమైనవి.

ప్రశ్న: శబ్దము అంటే మనం పలకగా, మనమే వినగలిగేది అనుకోవచ్చునా?

శబ్దము పలకగా వినకుండా ఉండటము సాధ్యమేనా?అలా చేయటం చాలా ష్టము కదా? సాధారణంగా శబ్దాన్ని నోట్లో గొణుగుకుంటారు. అది మిగతావాళ్లకు వినిపించదు.

మహర్షి: ఈ సున్నితస్థితిలో పలకటంతో పాటు వినటం కలసి ఉంటుంది. ఈ రెంటినీ వేరుచేసి చూడటాన్ని మనసు

చెపుతుంది, చెవులు వినటం లేదు అనవచ్చు. పుష్పమ్ అనే పదాన్ని పదేపదే ఉచ్చరిస్తాము. అంటే మానసికంగా ఆ మాటను జపించవచ్చు, కాని చెవులు దానిని వినటం లేదు. కాని ప్రకపంనలు మనసులో పుడతాయి కనుక తరంగాలు సృష్టించబడతాయి. ఇలా ఆలోచన ప్రయాణం చేస్తుంది.

ప్రతిమాటకు (వాక్కు) ప్రత్యేక తరంగం ఉన్నట్లుగానే ప్రతి ఆలోచనకు కూడా ప్రత్యేక తరంగాలు ఉంటాయి. సున్నితఆలోచనకు స్థూల వ్యక్తీకరణే వాక్కు. అది ఆలోచనకు, వాక్కుకు మరింత సమూలవ్యక్తీకరణచర్య. ఒక విషయాన్ని గురించి ఆలోచించి నప్పుడు కూడా ప్రకంపనలు సృష్టించబడతాయి. వాటివల్ల కొంత ప్రభావం ఉంటుంది.

ఆలోచన వెనుకగల ఉద్దేశము, స్వభావాన్ని బట్టి మంచి లేదా చెడ్డ ప్రభావము కలుగుతుంది. ఏ ఉద్దేశంతో అది ఆలోచించబడింది? దాని స్వభావము ఏమిటి? అనే రెంటిమీద ఆధారపడి ప్రభావం ఉంటుంది. పిల్లవాడిని ప్రేమతో ముద్దుగా ఒక దెబ్బ కొట్టవచ్చు, లేదా కోపంతో పిల్లవాడిని గట్టిగా కొట్టవచ్చు. చేసిన చర్య రెండు సందర్భాలలో ఒకటే. మొదటి సందర్భంలో చర్య ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. రెండో సందర్భములో నిరుత్సాహకరంగా ఉంటుంది. చర్య ఒక్కటే. కాని ఉద్దేశాన్ని బట్టి ఫలితము వేరుగా ఉంటుంది. అంటే ఉద్దేశాన్ని బట్టి ప్రకంపనలు కలుగుతాయి. వాటిని బట్టి ఫలితము ఉంటుంది. కంపనల భౌతికస్వభావాన్ని బట్టి మాత్రమే కాక సహజసిద్ధమైన చాలకశక్తిని బట్టి కూడా ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ధ్యానములో మనసు రంగుద్వారా కంటే శబ్దము ద్వారా ఎక్కువగా

ఆకర్షింపబడుతుంది అంటారు. ఎందువల్లనో వివరిస్తారా?

మహర్షి : రంగును కూడా ప్రకాశవంతము చేసే మెలకువలు ఉన్నాయి.

తదుపరిదశలో రంగును, ప్రకాశాన్ని పెంచే మెళకువలున్నాయి. కాంతి పెరిగేకొలదీ మనసు శాశ్వతకాంతి వైపుకు ఆకర్షింపబడుతుంది. శబ్దాన్ని ఇంకా ఇంకా సున్నిత స్థాయిలలోకి తీసుకువెళ్లవచ్చు. సున్నిత స్థాయిలలోకి వెళ్లే కొలది ఆకర్షణ అధికము అవుతుంది. మనసు కూడా సహజంగా వచ్చి చేరుతుంది. ఇలా ధ్యానమాధ్యమంగా దేనినైనా తీసుకోవచ్చు.

ప్రశ్నఛ సున్నిత దృష్టి, స్పర్శలను తీసుకోకుండా శబ్దాన్ని ధ్యానమాధ్యమంగా తీసుకోవటానికి కారణం ఏమిటంటారు?

మహర్షి: ఏదైనా ఒకటి ప్రకంపనలను సృష్టిస్తుంటే సాధారణంగా శ్రద్ధ ఆ దిశగా ప్రవహిస్తుంది. కొందరు దృష్టి బాగా ఉపయోగించుతారు. కాని ప్రకంపనల ద్వారా భావాతీత స్థాయికి చేరటం చాలా సులభం. ఎలాగంటే వాటిలో ఒకటి మరొకదానిని అనుసరిస్తుంది. ప్రకంపనలు చాలా మృదువుగా ఉంటాయి. అంతకంటే ఇంకాస్త మృదువైన మాధ్యమం నిశ్చలదశలో కాక సున్నితదశల్లో స్వీకరించబడుతుంది.

ప్రశ్న: మంత్రానికి సమయంతో సంబంధం ఉంటుంది కదా? మంత్రంలో సమయం, లయ ఉంటాయి. కంటికి కనిపించే స్థిరత్వము ఉంటుంది.

మహర్షి : ధ్యానము ప్రారంభించిన తరువాత అది స్థిరంగా ఉండదు. దానిలో సాంద్రత తగ్గి, పారదర్శకత పెరుగుతుంది. తర్వాత అది క్రమంగా పూర్తిగా అంతర్థానం అవుతుంది.

ప్రశ్న: ఈ సున్నితదశల గురించిన అప్రమత్తత అధికం కావటం పరిణామ ప్రక్రియలో భాగమే కదా? అంటే అది చారిత్రక పరిణామం అవుతుందా? కాదా?

మహర్షి: చారిత్రకము అని చెప్పవచ్చు, ఎందుకంటే దానిలో ఒక భాగంగా

సమయం ఉంది. అది సున్నితస్థాయిని కాక స్థూలస్థాయిని అనుభవంగా గ్రహిస్తుంది. ప్రస్తుత నిర్వచనం ప్రకారం చరిత్ర అంటే సంఘటనలను సమయక్రమంలో వివరించటమే. అన్ని సానుకూల అనుభవాలను చరిత్రగా నమోదు చేయవచ్చు. అలా కాక సమయానికి అతీతంగా పరిపూర్ణంగా ఆలోచిస్తే చారిత్రక వివరాలు చెల్లాచెదరు అవుతాయి. అలాగే విశ్వచైతన్యము దిశగా పరిణామప్రక్రియను చారిత్రకం అనలేము. అది దాని సమయ క్రమ భావాతీత స్థితిని కోల్పోతుంది.

ప్రశ్న: మానవుని మనోసామర్ధ్యము పెరగటం, ఇతర తలాలను తాకటం పరిణామక్రమ పెరుగుదల అవుతుందా?

మహర్షి : అవునవును. చాలా సహజంగా అవుతుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానములో మంత్రాన్ని రహస్యంగా ఉంచటం తప్పనిసరియా?

మహర్షి: అవును. మంత్రాన్ని రహస్యంగా ఉంచటం తప్పనిసరి., పరిస్థితులను

బట్టి, ఇంకా నీలోని వివిధ అంశాలను బట్టి ప్రతివ్యక్తి విలక్షణ వ్యక్తి. ఇద్దరు వ్యక్తులకు చెప్పబడిన మంత్రము ఒకటే కావచ్చు, వేరయినది కావచ్చు. ఆధ్యాత్మిక పరంగా, భౌతికమనుగడలో కూడా అభివృద్ధికి అనువైన సూత్రము ఉన్నచోటల్లా విజయానికి మూలము రహస్యమే. విలువైన విత్తనాలను నేలలో నాటతాము. వాటికి నీళ్లు పోస్తాము, ఎరువు వేస్తాము. బయటినుంచి అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాము. కాని విత్తనాలు బయటకు తీసి సరిగా పెరుగుతున్నాయో లేదో చూడగూడదు. అలాగే మంత్రాన్ని రహస్యంగా ఉంచటం తప్పనిసరి.

మంత్రము పుస్తకం నుంచి తీసుకున్న ఒక పదము కావచ్చు. దానిని చదవటం ప్రారంభిస్తావు. కాని దానినే అంటిపెట్టుకొని ఉండటం కష్టం. ఎందుకంటే అది కేవలం ఒకమాట కాదు. అది సామర్ధ్యముగల మాట. భావాతీతధ్యానగురువు దానిని ఉచ్చరించినపుడు అది ఉద్దేశపూర్వకంగా

మూలస్థాయిలో పరిపూర్ణస్థితికి నేరుగా తీసుకురాబడింది. ఉద్దేశపూర్వకంగా తీసుకురాబడినప్పుడు అది మహాశక్తి గలిగి ఉంటుంది.

భౌతికశాస్త్రము కూడా మనకు ఇదే చెపుతుంది, మనం మరింత సున్నిత స్థాయికి వెళితే శక్తి అధికము అవుతుంది. మైకును ఎవరిపైకి అయినా విసిరితే అది గాయపరుస్తుంది. కాని దానిలోని అణువును రెచ్చగొడితే అది మొత్తము వాతావరణాన్ని విచ్ఛిన్నము చేస్తుంది. దీనిని బట్టి సున్నితస్థాయిలో బలం అధికము అవుతుందని తెలుస్తుంది. అలాగే శబ్దం (ధ్వని)సృష్టికేంద్రం నుండి తీసుకురాబడినప్పుడు అదొక శక్తివంతమైన మాటలాగా ముందుకు వస్తుంది. ఉపదేశింప బడినప్పుడు అది సారవంతమైన నేలలో నాటబడిన అమూల్య బీజము అవుతుంది.

ఒకరు నీ ధ్యానమంత్రము ఏమిటి అని అడిగితే ఒకరు నా మంత్రము రెండు అక్షరాలదని, మరొకరు నాలుగు అక్షరాలదని చెపుతారు. అపుడు ఇద్దరూ గందరగోళపడతారు. నాలుగు అక్షరాల మంత్రము గల వ్యక్తి తనమంత్రము విశిష్టమైనదనుకోవచ్చు. రెండు అక్షరాల మంత్రము గల వ్యక్తి తనమంత్రము సగమే అనుకోవచ్చు. దాని శక్తి కూడా సగమే అనుకోవచ్చు. ఇలా ఇద్దరు వ్యక్తులు గందరగోళానికి లోనవుతారు. ఏ కారణం లేకుండా వాళ్లు శక్తి కోల్పోవటం మొదలు అవుతుంది. మహాచైతన్యం అంతరిస్తుంది. మంత్రాన్ని గురించి పదేపదే బహిరంగంగా వాదించుకుంటుంటే దానిలోని శక్తి క్షీణిస్తుంది. మంత్రం చివరకు మాటగా మిగిలిపోతుంది.

ఏ వ్యక్తి గూడా తనవద్దగల నిధి గురించి బహిరంగంగా వెల్లడించడు. అలా తన నిధి వివవరాలను చెప్పటాన్ని సమాజంలో ఎవరూ తెలివైన పని అనుకోరు. అలా తెలిస్తే '*అతని విలువ 20 లక్షలే*' అనుకోవచ్చు. తెలియకపోతే '*అతని విలువ రెండు కోట్లు*' అనుకోవచ్చు. వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని ఎప్పుడూ రహస్యంగా ఉంచాలి. ఇంట్లో నిధి ఇంటి లోపలి గదిలో , ఇంకా వీలయితే భూగర్భంలో, ఎవరికీ కనపడకుండా, ఎవరూ చేరలేనట్లు దాచబడి ఉంటుంది. అక్కడికి

వెళ్లాలంటే దారి చీకటిగా ఉంటుంది. దారి కనపడాలంటే దీపం వెలిగించుకోవాలి. అలా నిధిని రహస్యస్థానంలో ఉంచాలి. నిధిని దాచటానికి ఎన్నో రకాలుగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

ప్రశ్న. పిల్లలు ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకొని సాధన చేయవచ్చునా?

మహర్షి: పిల్లలు తమ మేధోశక్తుల పెంపుదలకు, అవగాహనాశక్తి సామర్థ్యాల పెంపుకు కొన్ని మంత్రాలు ఉన్నాయి. పిల్లలు ఆటలాడుకునేటప్పుడు ఉపయోగపడే మంత్రాలు కొన్ని ఉన్నాయి. మనం పిల్లలను కూర్చోబెట్టి భావాతీతధ్యానాన్ని సాధన చేయించలేము. అలా కాకుండా ఆటలాడుతూ ఆనందాన్ని పొందమంటాము. వారు తెలివితేటలతో సులభంగా పెరుగుతారు.

మనసుకు శరీరానికి మధ్య సంబంధం

ప్రశ్న: మనసుకు శరీరానికి మధ్యగల సంబంధము ఏమిటి?

మహర్షి :వ్యక్తిత్వములో లోపలి భాగము మనసు. శరీరము బయటి భాగము.

చెట్టుకు వేళ్లు లోపలి భాగం అయితే కొమ్మలు, చెట్టు పై భాగము. ప్రతిసారి షరతు ఒకటే. వేళ్లు (మూలాలు) చెట్టును నియంత్రిస్తాయి. అలాగే మనసు మొత్తము శరీరాన్ని అదుపు చేస్తుంటుంది. మనసు, శరీరాల మధ్య సన్నిహిత సమన్వయం ఉంటుంది. మనసు స్వచ్ఛమైన భావాతీత, అవ్యక్త చైతన్యము కాగా దాని సమూలవ్యక్తీకరణయే శరీరం.

ప్రశ్న: శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వటం వల్ల మనసు కూడా విశ్రాంతి పొందుతుందా?

మహర్షి : ముందు మనసు వస్తుంది. మంచుగడ్డను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే ముందు వచ్చేది నీరు. నీటితో మంచుగడ్డ

తయారవుతుంది. శరీరాన్ని తయారుచేసేది మనసే. రెండూ ఒకే పదార్థం నుంచి పెరిగేవే. శరీరం మనసు కంటే స్థూలమైన వ్యక్తీకరణ. అది కేవలం

మనసు యొక్క స్థూలవ్యక్తీకరణ. శరీరము, మనసు జీవితాంతము విడదీయరానివిగా ఉంటాయి. మరణమేవాటిని వేరు చేయగలదు.

ప్రశ్న: కొన్నిసార్లు జరిగినట్లుగా ఆత్మ శరీరాన్ని విడిచి పోయినట్లే మనసు శరీరాన్ని విడచి వెళుతుందా?

మహర్షి : మరణం వల్ల ప్రాణం, శరీరం సంబంధము తెగిపోతుంది. భావాతీతస్థితిలో మనసు పూర్తిగా భావాతీతదశకు చేరుతుంది.

కాని మొత్తము శరీరాన్ని వదలి ఉండదు. సంబంధము అక్కడే ఉంటుంది. ఆ సంబంధము ద్వారా, అనుబంధము(సాన్నిహిత్యము) మనసు తిరిగివచ్చి శరీరాన్ని చేరుతుంది. కాని పూర్తిగా వదలివేయదు. ఉదాహరణకు మనం ఈ ఇంటి నివాసులం.ఇంటికి తాళం వేసి బయటకు వెళతాం. మనం బయటకు వెళ్లినప్పటికీ ఇంటితో సంబంధము లేకపోయినా పూర్తిగా తెగిపోలేదు, సంబంధము ఉంటుంది.

ప్రశ్న: అమూర్తస్థితిని మనసు ద్వారా అనుభవం చెందుతామా?

మహర్షి : ఔను, అనుభవం చెందేది మనసే.

ప్రశ్న: మనసు శరీరానికి చెందుతుందా?

మహర్షి : లేదు, అలా చెందదు.శరీరమే మనసుకు చెందుతుంది. మనసు ఆత్మకు చెందుతుంది. ఆత్మ విశ్వ మనసు, విశ్వ ఉనికి. దాని బిడ్డ. వ్యక్తికి గల మనసు. వ్యక్తిగత మనసు యొక్క బిడ్డ స్థూలశరీరము. అది స్థూలసృష్టికి సున్నితక్షేత్రము. సున్నిత శరీరము, సున్నితమనసు. వ్యక్తిగత మనసు అనుభవించటం నేర్చుకుంటుంది. తద్వారా భావాతీత ఆత్మ ఉనికి స్థితిని అనుభవించగల సామర్థ్యము నేర్చుకుంటుంది. ఆ స్థితిలో వ్యక్తగత మనసు వ్యక్తిగా ఉండటం ఆగిపోతుంది. పరిశుద్ధత దానిని చూచేందుకు, అనుభూతి చెందేందుకు, జీవించే వీలు కలుగుతుంది. అది విశ్వవ్యాప్తమైనది. ఒకే దానిలోనే ఏకత్వాన్ని, భిన్నత్వాన్ని కలిగియున్నది.

ప్రశ్న: సంస్కారవంతుల మనసు విశ్వమనసేనా? మనం దానిద్వారా ప్రేరణ పొందుతామా?

మహర్షి : జీవితం అంతా ప్రేరణామయమే.ఎలా అని నేర్చుకోవటం అవసరం. విశ్వమనసు హోదా పొందిన పిమ్మట, ప్రతివిషయమూ సులభము అవుతుంది. అలా దృఢమైన పునాది ఏర్పాటు చేసుకున్న పిమ్మట ఎంత ఉన్నతమైన భవనాన్ని అయినా ఏ ప్రమాదమూ లేకుండా నిర్మించవచ్చు.

ప్రశ్న: అంతరాత్మ ఉంటుంది. ఒక నేరం ఏదైనా చేస్తే తరువాత పశ్చాత్తాప పడతాము. అంతరాత్మ విద్యద్వారా పెంపొందింప జేసేదా? లేదా తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, గురువుల పెంపకముద్వారా సాధించే వీలుందా?

మహర్షి: మనసు ఎలా పరిణమం చెందింది అనే దానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అది భగవంతుని ద్వారా ఇవ్వబడిందనుకోవచ్చు. పరిణామక్రమంలో వికసించని మనసుగలవారు విద్య ద్వారా సాధించే వీలుంది. ఏది తప్పు? ఏది ఒప్పు అనే విచక్షణాజ్ఞానం కలుగుతుంది. ఒకరి మనసు గనుక వికసించనిదైతే దానికి విద్య అందించాలి. ఈ ప్రక్రియ నిరంతరంగా మనసు దానికదే సంస్కారవంతము అయేదాకా కొనసాగుతుంది.

వ్యక్తి- స్వతంత్ర సంకల్పము

ప్రశ్న: వ్యక్తికి స్వేచ్ఛాసంకల్పము ఉన్నదని ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

మహర్షి : మనిషికి స్వేచ్ఛా సంకల్పము ఎప్పుడూ ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఒకరికి స్వేచ్ఛాసంకల్పము ఉన్నదని ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

మహర్షి : స్వంత అనుభవాన్ని బట్టి మనం మధ్యాహ్నం 12 గంటల దాకా నిద్రపోవచ్చు, లేదా 6 గంటలకే నిద్ర లేవవచ్చు, మన ఇష్టం వచ్చిన వేళకైనా లేవవచ్చు.

ప్రశ్న: వ్యక్తిని నియంత్రించేది ఏదో ఇతరశక్తి కాదని, తాను చేయదలచుకున్నదే చేస్తున్నాడని తెలుసుకోవటం ఎలా?

మహర్షి :మనం ఏదో శక్తివల్ల ఇది చేస్తున్నాము, అది చేస్తున్నాము అని అంగీకరిస్తున్నాము. మంచిదే. ఆ శక్తి మనకు అందుబాటులో ఉన్నది. ఆ శక్తి మనలో అంతర్భాగంగా ఉన్నది, అది వేరుగా లేదు. ఎందుకంటే మనం చేసే ప్రతి పని మన ఆధీనంలో ఉంటుంది. మనం పుష్పాన్ని చూసి ఆనందించాలనుకుంటాము. చూడటానికి శక్తిని ఇచ్చేవి కళ్లు. కనుక ఈ శక్తి అక్కడ ఉన్నదని అగీకరించినప్పటికీ అది పిలిస్తే పలికేదిగా మన ఆధీనంలో ఉంది.

ప్రశ్న: ఆ శక్తిలో మనకు నమ్మకం లేకపోతే?

మహర్షి : ఆ శక్తి ఉన్నదని నమ్మకపోతేనా? ' అవును, నేను ప్రతిపనిని స్వచ్ఛందంగా చేస్తున్నాను' అంటాను. నాకు నేనుగా చేస్తున్నాను అనటంలో హానిలేదు. కాని ఆ శక్తి ఎక్కడ ఉన్నది? ఎటు తిరిగి చూసినా, ఆ పక్కకు వెళితే తృప్తి లేదు. అప్పుడు నేను ఆశిస్తున్న స్వభావానికై లోపలి ముఖంగా (అంతర్ముఖంగా) శ్రద్ధ చూపాను. ***' నేను'*** యొక్క గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుంటాను.అదే పొందటం.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము ద్వారానే స్వేచ్ఛాసంకల్పము సాధ్యము అంటారా?

మహర్షి :స్వేచ్ఛకు అదొక్కటే మార్గము. ధ్యానము, భావాతీతము.

ప్రశ్న: వ్యక్తి తన చర్యలను నిర్ణయించుకోగలడా? లేడా? అంటే అతనికి తానుచేసే పనుల్లో స్వేచ్ఛ ఉంటుందా? లేక ఎక్కడి నుంచో నడపబడుతున్నాడా? అతని గమ్యాన్ని నిర్ణయించేది ఏమిటి?

మహర్షి : తన గమ్యాన్ని నిర్ణయించుకునేది తానే. ఎవరికి వారే.

ప్రశ్న: అయితే దానికోసం అతను ఎవరి మార్గదర్శకాన్ని అయినా అనుసరిస్తాడా?

మహర్షి : నిర్ణయం తీసుకునే విషయంలో అతనికి మార్గదర్శకత్వం లభించవచ్చు. అనేక అంశాలచేత ప్రభావితుడు కావచ్చు.

అంతిమంగా తన నిర్ణయానికి బాధ్యుడు అతనే. నిర్ణయం తీసుకునేది అతనే. అతనిమీద ప్రభావం చూపే అంశాలు అనేకం ఉండవచ్చు. కాని ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకునేది ఎవరికి వారే.ఒక దిశలో ప్రయాణం చేయటానికి చూపే ప్రభావాలకు అతీతంగా, ఒక నిర్దిష్టమార్గంలో వెళ్లాలో, విరుద్ధంగా వెళ్లాలో నిర్ణయం తీసుకునేది అతడే. కనుక ఎటు వెళ్లాలో నిర్ణయించుకునేది అతడే. అది స్వయం నిర్ణయమే. గతంలో జరిగిన, భవిష్యత్తులో జరగబోతున్న వాటికంటే తీసుకునే నిర్ణయపు సామర్థ్యం చాలా ముఖ్యమైనది.

ప్రశ్న: మంచి నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోవాలి అని నేను ఎప్పుడూ బాధపడుతుంటాను. అంటే నిర్ణయసామర్థ్యం ముఖ్యమైనదని నాకు తెలుసు. అయినా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవటం ఎలా?

మహర్షి : భావాతీతధ్యానము ద్వారానే మేధస్సు చురుకుగా మారుతుంది. ఒక సమస్యను పలుకోణాలనుంచి పరిశీలిస్తుంది. ఒక అంశాన్ని భిన్న దృక్పధాలలో చూడటం వల్ల సరైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవటం సులభం అవుతుంది. భావాతీతధ్యానము అవసరమైతే నిర్ణయాన్ని సవరించుకోవటానికి దోహదపడుతుంది.

కర్మ కారణము, ప్రభావము

ప్రశ్న: మరో ప్రశ్న అడగవచ్చునా మహర్షీ? భావాతీత ధ్యానానికి, మీరు చెప్పే కర్మ సిద్ధాంతానికి పొంతన ఏమిటి?

మహర్షి : కార్యము, ప్రభావమే కర్మ. ప్రతి ప్రభావానికి ఒక కారణం ఉంటుంది. ప్రస్తుత ప్రభావం భవిష్యత్తులో జరగబోయే దానికి ప్రభావం అవుతుంది. అందుకు ప్రభావము- కారణము, కారణం- ప్రభావముగా కొనసాగుతుండేదే కర్మ. కర్మ అంటే సంపాదించుకున్న అనుభవాల ముద్రలు. మరల పైకి వచ్చి, కర్మలను మళ్లీ చేయిస్తాయి. అందువల్ల కర్మ ముద్రను కలిగిస్తుంది. ముద్ర కర్మకు దారి తీస్తుంది. కర్మయే చర్య, అది చర్య, ముద్ర అనే వలయాన్ని

ఏర్పరుస్తుంది. కోరికకు సున్నిత స్థితి ముద్ర. అలా చర్య, కోరిక- కోరిక-చర్య వలయం లాగా పునరావృతం అవుతాయి.

భావాతీతధ్యానము కూడా ఒక చర్యయే. అది కూడా చేయబడిన చర్య. దీనిలో మనసును ఉపయోగించి కొంతపని చేయించాలి. అది ఆచరించవలసిన ప్రక్రియ. ఇది కూడా కర్మయే. కర్మ అయినప్పటికీ సాధకుడికి కర్మనుంచి విముక్తి కలిగించి భావాతీతస్థితికి కర్మ ద్వారా తీసుకువెళ్లే కర్మ. మిగతా కర్మలు మనను కర్మక్షేత్రంలో, కార్యక్షేత్రంలోనే ఉంచుతాయి. చర్య-ముద్ర, చర్య- ముద్రలుగా ప్రయాణం సాగుతుంది. రెండు కర్మల మధ్యగల తేడా ఇదే. భావాతీతధ్యానప్రభావము, ఇతర కర్మల ప్రభావాల మధ్య గల తేడా ఇదే. భావాతీతధ్యానము విముక్తికి మార్గము. కర్మబద్ధుడిగా ఉన్న వ్యక్తికి విముక్తి కలిగిస్తుంది. కర్మబంధాలను తెంచి వేస్తుంది. ఇతరకర్మలు ప్రభావాల కర్మబంధాలను బలరుస్తాయి. ఇదీ రెండురకాల కర్మల మధ్యగల తేడా.

ప్రశ్న: కార్యకారణ సిద్ధాంతానికి భావాతీతధ్యానము ముగింపు పలుకుతుందా? నా సందేహం. అది దీనిని మారుస్తుందా? ముగిస్తుందా? జ్ఞానోదయం పొందిన వ్యక్తిలో కార్యకారణ సంబంధము అంతరిస్తుందా?

మహర్షి : జ్ఞానిలో కార్యకారణదృష్టి ఉంటుంది. కాని సాధకుడు కర్మబంధాలకు అతీతుడిగా ఉంటాడు.ఇప్పుడు ఈ శరీరం ఒక కారణంవల్ల, గతంలో జరిగిన కార్యఫలితంగా ఏర్పడినది. చర్యల్లో కొన్ని, మరికొన్ని అంత మంచివి కానివి. అవి ఇప్పుడు కారణాలు అవుతాయి. శరీరం ఉన్నంతకాలం ఆ కారణం అంతర్గతంగా ఉంటుంది. ఇలా శరీరం ద్వారా చేయబడినవి అన్నీ గతంలో చేసిన కర్మల ప్రభావానికి లోను కావలసిందే. గత కార్యానికి ప్రభావమే ఇప్పుడు జరుగుతున్నది. జ్ఞాని భవిష్యత్తులో మరో కారణం ఏర్పడకుండా చూసుకుంటాడు. వర్తమానపు కార్యమైనా భవిష్యత్ ప్రభావానికి దారి తీయదు. ఇలా ' *కార్యము- కారణం- కార్యము'* అనే వలయం ఛేదించబడుతుంది.

కాని చివరిబంధం సజీవంగా ఉండాలి. ఆ చివరిబంధం శరీరానికి సంబంధించిన ప్రతి అంశము. శరీరము ఉన్నంతకాలం అది అవసరమైనది.

ప్రశ్న.ఒకవేళ ఈ జీవితంలో ఒక చెడ్డకర్మ చేయబడితే దానినుంచి భావాతీతధ్యానం ద్వారా విముక్తులము కావచ్చునా?

మహర్షి: ఎందుకు కాదు? ప్రతిదానినుంచి విముక్తులము కావచ్చు. గతంలో జరిగిన ప్రతిదానినీ వర్తమానం ద్వారా బలహీన పరచవచ్చు, నిర్వీర్యము చేయవచ్చు. గతంలో వేసుకున్న బంధాలను వర్తమానంలో విప్పుకుంటాము. ప్రతిదీ మనం చేసిందే. అలా చేసిన ప్రతిదానిని రద్దు చేసుకోవచ్చు. మనం స్వయంగా చేసిన దాని ఫలితాన్ని, ప్రస్తుత చర్య ద్వారా సవరించుకోవచ్చు. ప్రస్తుతచర్య ముఖ్యము. భావాతీతధ్యానము ఒక ప్రక్రియ. ఇది అన్ని అనుభవాలు, చర్యలకు సబంధించిన నైపుణ్యాలను పటిష్టం చేస్తుంది. అనుభవాలు, చర్యల నైపుణ్యాలు వికసించే కొలది గతంలో పరిణతి లేనందున చేసిన చర్యల ప్రభావాన్ని ప్రసుత నైపుణ్యదశతో సులువుగా తొలగించవచ్చు. అదీ భావాతీతధ్యాన ప్రాముఖ్యత.

ప్రశ్న. కొందరు పరమానంద స్థితిని భావాతీత ధ్యానసాధన లేకుండానే పొందుతారు. అలా పొందటానికి భగవంతుని అనుగ్రహమే కారణమా?

మహర్షి: అన్వేషణ లేకుండా ఎవరూ, దేనినీ పొందలేరు.

ప్రశ్న:. సత్కర్మ వల్ల ఇది సాధ్యం అవుతుందా?

మహర్షి: ఔను, మంచి కర్మలు చేయటం ద్వారా సాధ్యమే. ప్రస్తుతం చేసే మంచి కర్మ. గతంలో చేసిన మంచి కర్మ మాత్రమే జ్ఞాని కావటానికి సరిపోదు. ఎందుకంటే గతంలో చేసిన మంచి కర్మలు మాత్రమే జ్ఞానిగా మార్చటానికి సరిపోతే గతంలోనే అతను జ్ఞాని అయి ఉండేవాడు. ఇప్పుడు మరికొంత చేయాలి. ప్రస్తుత సత్కర్మలు ప్రత్యక్షంగా జ్ఞానిగా మారుస్తాయి.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము వల్ల లభించిన శక్తులను దుర్వినియోగపరచే ప్రమాదం ఎప్పుడైనా కలుగవచ్చునా?

మహర్షి: భావాతీతధ్యానము వల్ల సాధకుడు మరింత శక్తిమంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటాడు,తృప్తిని, ఆనందాన్ని, శాంతిని పొందుతాడు. శక్తి వస్తుంది. దానితో పాటు శాంతి, తృప్తి చొప్పించబడతాయి. కనుక శాంతి, తృప్తి వల్ల ధ్యానశక్తులు దుర్వినియోగపరచలేవు.

ప్రశ్న:. ఒకరు జ్ఞాని కావటం, కాకపోవటం దేనిపై ఆధారపడి జరుగుతుంది?

మహర్షి:అది ఒకరి కర్మవలయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భావాతీత ధ్యానము దానికదే ఒక కర్మ, ఒక చర్య. ఒకరు ప్రత్యక్షంగా జ్ఞాని కావటానికి దోహద పడవచ్చు. మనం ఏమి చేసినా, గతంలో దేనికి కారణభూతులము అయినా వాటి ఫలాలను ఈ జన్మలో అనుభవించాలి. మనం మనుషులుగా జన్మించాము. ఈ స్థితి భావాతతధ్యానములో కొనసాగటానికి అర్హమైనది. దాని ద్వారా ఇపుడే, ఇక్కడే సాధ్యము. మన గతకర్మ ఏదైనా, ఇప్పుడు జ్ఞాని కావటానికి అది చాలు. భావాతీతధ్యానపు ప్రస్తుత చర్యల వలయం ద్వారా జ్ఞానం అవసరము. అలా జ్ఞాని కావటం ప్రతివ్యక్తికీ సాధ్యమైనదే. జ్ఞాని కావటానికి అతని కర్మల వలయం ప్రభావం చూపుతుంది. ఆ వలయం దాని పరిధికి లోనయి ఉంటుంది. జ్ఞానిగా మారిన తరువాత ఈ కార్య, కారణ వలయ ప్రభావం నుంచి బయటపడతాడు.

ప్రశ్న:. మనం దానితో జన్మిస్తే దానినుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా?

మహర్షి: దానినుంచి తప్పించుకునే అవసరం లేదు. దానినుండి తప్పుకోలేము. ఎందుకంటే ఆ చర్యలు మన స్వంతాలు. దేనితో మనం పుట్టామో దానిని మనం అనుభవించవలసిందే. కాని భావాతీతధ్యానము మనను బాధల ప్రభావానికి అతీతమైన స్థాయికి తీసుకువెళుతుంది.ఒక చిన్న వ్యాపారి ఒకరోజు ఐదురూపాయలు నష్టపోయాడు. మరుసటి రోజు ఐదురూపాయలు లాభం పొందాడు. లాభం, నష్టము రెండూ అతనిపై ప్రభావం చూపాయి. కాని అతను తప్పక కోటీశ్వరుడు కావలసి ఉంటే ఒకరోజు లాభం, మరో రోజు నష్టాలు

అతనిపై ప్రభావం చూపవు. అలాగే లాభం, నష్టం వ్యాపారంలో భాగాలు. ఒకరోజు ఆనందం, మరోరోజు దుఃఖం. కాని అది శాశ్వత ఆత్మవెలుగులో అంత ప్రాముఖ్యమైనది కాదు. ఆనంద ప్రమాణాలను శాశ్వత పరమానంద స్థాయికి పెంచితే తాత్కాలికి ఆనందాలు, దుఃఖాలు ప్రముఖాలు కావు. అవేవీ మనపై ప్రభావం చూపలేవు. భావాతీతధ్యానము బాధలను తొలగించేది కాదు, మనను బాధల వల నుంచి జీవిత బంధాలనుంచి బయట వేస్తుంది. శక్తి, మేధోసామర్థ్యం, సహనం, ఆనందాలను అందిస్తుంది. బాధల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

ప్రశ్న:. ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యంతో ఉన్నాడు అతను జీవించడు అనుకున్నారు అందరు. అప్పుడు అక్కడ 40 మంది చేరారు. అందరూ కలసి ప్రార్థన చేశారు. వాళ్ల ప్రార్థనలు అతనిని బ్రతికించాయన్నారు. అతను బ్రతకటం ప్రార్థన వల్లనా? 40 మంది సామూహిక ప్రార్తన చేస్తే అతనిపై కర్మ ప్రభావము ఉండదా?

మహర్షి: కర్మ కర్మ చేత ప్రభావితం అవుతుంది. ప్రార్ధనకూడా కర్మయే. ప్రార్ధన బలం మిగతా కర్మబలం కంటే శక్తిమంతము

అయినది.సరిగా చేస్తే ప్రార్ధన దేనినైనా ప్రభావితము చేస్తుంది.

ప్రశ్న: సరిగా చేస్తే అంటే ఏమిటి?

మహర్షి: సరిగా చేయటం అంటే సమర్ధవంతంగా ఫలితాలను ఇవ్వగలిగేది. ఫలితాలను బట్టి ప్రార్ధనావిధానం సరిగా ఉందా? లేదా? అని తెలుస్తుంది. ఫలితము బాగుంటే విధానము సరిగా ఉన్నట్లే. బాగాలేకపోతే విధానము సరిగా లేనట్లే. దీనిని అర్థం చేసుకుంటే మరే పెద్ద తర్కము అవసరం లేదు. భావాతీతధ్యానములో మొదటిసారి ధ్యానము పూర్తికాగానే ఏ ఫలితమూ కనిపించకపోతే ధ్యానవిధానం సరిగా లేనట్లే.

ప్రశ్న: ఒకరు ఇద్దరి గురించి ఒకేరకం ప్రార్ధన చేయగలడా? అలా చేస్తే ఒకరికి వెంటనే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. రెండోవానికి ఏమీ జరగదు. ఇద్దరి

ప్రార్దనలు ఒకే రకంగా జరిగాయి. ఒకరికి బాగయి, మరొకరికి బాగుకాకపోవటం దైవికమా? కేవలం యాదృచ్ఛికమా? ప్రార్ధన ఫలితమా? దానిని గురించి తెలుసుకోవటం ఎలా?

మహర్షి: అందుకు కారణాలు అనేకం ఉండవచ్చు. ప్రార్ధన చేసే వ్యక్తికి, చేయబడే వ్యక్తికి మధ్యగల సాన్నిహిత్యము. ప్రార్దన అనుసంధానపరుస్తుంది. అదొక త్రిభుజాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. 'ప్రార్ధన చేసే వ్యక్తి', 'ప్రార్ధన అందుకునే దేవుడు', 'ప్రార్ధన చేయబడుతున్న వ్యక్తి'. ఈ మూడింటిలో ఏ బిందువు దగ్గరైనా ప్రతిఘటన జరగవచ్చు. ప్రార్ధన చేసేవ్యక్తి హృదయపూర్వకంగా చేసి ఉండకపోవచ్చు. ప్రార్ధన చేసేవానికి దేవునికీ మధ్య కావచ్చు. ప్రార్ధన చేయబడే వ్యక్తి నుంచి కావచ్చు. అతని వైఖరివల్ల కావచ్చు. ఆశాపూరిత ఆలోచన కావచ్చు. ఆ వ్యక్తి కర్మవల్ల కావచ్చు. అతనికి గల దైవవిశ్వాసం కావచ్చు. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సంబంధం వల్ల కావచ్చు. ప్రార్ధించబడే వ్యక్తికి విశ్వాసము లేకపోవటం కావచ్చు. ప్రార్ధించే వ్యక్తికీ, ప్రార్ధనచేయబడే వ్యక్తికి మంచిసంబంధము ఉన్నట్లు బయటకు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, వాస్తవంలో అంతగా లేకపోవచ్చు. వారిరువురి మధ్య ఏకీభావం లేకపోవటం, ప్రార్ధన చేయటం మనఃపూర్వకంగా కాక బయటి ఒత్తిళ్ల వల్ల జరిగి ఉండవచ్చు. ఇలా నిరోధకత ఏ స్థానంలోనైనా ఉండవచ్చు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము ప్రార్ధించే వ్యక్తిలో గల అవరోధాలను కనీసం ఒక భాగం నుంచైనా తొలగించగలదా?

మహర్షి :ఇపుడు ఈ ప్రశ్న మరో ప్రశ్నకు దారితీస్తుంది. నిరోధకత ఏర్పటానికి అవకాశం మూడు భాగాల్లో ఎక్కడైనా ఉండవచ్చు.

శక్తి, విద్యుత్ తరంగాలు ఒక భాగంనుంచి మరోభాగానికి గట్టిగా, వేగంగా ప్రవహిస్తుంటే, రెండో దానిలో ప్రతిఘటన ఉంటే, దానిని సులభంగా తొలగించటం సాధ్యం. ఇలా అనేక పరిస్థితులు ఫలితానికి కారణం అవుతాయి. బాధితుడు నిజంగా భగవంతునితో అనుస్వరంగా ఉంటే (ఏకశృతి)అతను స్వస్తత పొందుతాడు.

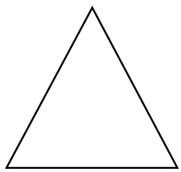
ప్రశ్న: స్వస్తత రోగి మనసు నుంచే ప్రారంభం అవుతుందనుకుంటాను. నిజమా?

మహర్షి :అది కూడా నిజమే. భావాతీతధ్యానం ఒక స్వీయస్వస్థతా మార్గం. వ్యక్తి తనను తానే స్వస్థపరచుకుంటాడు. అతనికి వేరొకరి చికిత్స అవసరం లేదు. స్వస్తతాశక్తిని తనలోనే తయారు చేసుకోవటానికి భావాతీతధ్యానము సహాయ పడుతుంది.

ప్రశ్న: మీరు ఒక త్రిభుజం గురించి చెప్పారు. దాని గురించి ఇంకా వివరిస్తారా?

మహర్షి : త్రిభుజము భగవంతుడు, భక్తుడు, రోగి ముగ్గురితో కలసినది. వీటిలో ఎక్కువ ప్రతిఘటన ఎక్కడ ఉన్నదో ముందు అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రార్ధన ఎందుకు విఫలం అయిందో తెలుసుకోవాలి. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకే రకంగా, ఒకే చోట, ఒకేసారి ప్రార్ధన చేసినప్పటికీ ఒకరి ప్రార్ధన సమర్ధవంతంగా ఉంటుంది, మరొకరిది ఉండదు. ఈ త్రిభుజము లోపం ఉన్నచోటును కనిపెట్టి స్థితిని శుభ్రం చేస్తుంది. ఫలితమివ్వని ప్రార్ధనను సరిచేస్తుంది.

భగవంతుడు



భక్తుడు　　　　　　రోగి

ప్రశ్న: విశ్వచైతన్యాన్ని సాధించిన పిమ్మట కర్మసూత్రాలు మారతాయా?

మహర్షి :కర్మలు మూడు రకాలు. ఒకరకం ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా మారకుండా స్థిరంగా ఉండేవి. మిగతా రెండు కర్మలు మార్పు చెందేవి.

అందులో ఒకటి గతానికి చెందినది. ఒక పనిని చాలా కాలం చేశావు. అలా కర్మనిల్వ కుప్పలుగా, రాసులుగా పేరుకుపోయింది. ఈ కర్మల కొండలనుంచి కొంతభాగాన్ని తొలగిస్తాము. మిగిలిన దానిని తొలగించుకోవటానికి జన్మఎత్తి భౌతికశరీరాన్ని పొందుతాము. ఈ శరీరం ఉన్నంతకాలము కర్మను భరించాలి. మన ప్రస్తుత చర్యలు వాటి ముద్రలను మన మనసు మీద వేస్తాయి. అవి కోరికలకు బీజాలుగా మారతాయి. కోరిక కర్మకు దారి తీస్తుంది. అది ఇప్పుడు వర్తమానంలో చేయబడుతూ, భవిష్యత్తులో చేయబోయే కర్మకు బీజం అవుతుంది,. ఇలా గతంలో చేసిన కర్మ, వర్తమానంలో చేస్తున్న కర్మ, భవిష్యత్తులో చేయబోయే కర్మలుగా ఉంటాయి.

ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా పరిపూర్ణస్వభావముగల అత్యంత ఆనంద అనుభవంతో అన్ని కోరికలు తీరతాయి. మనసు శాశ్వత తృప్తి గల దశకు చేరుతుంది. మనసు పూర్తిగా తృప్తి చెందిన స్థితిలో అనుభవం ద్వారా పొందిన ముద్రలు శాశ్వతంగా నమోదు కావు. ముద్రలు మనసు మీద పడతాయి. అవి మూడు రకాలు.1. చాలా గాఢముద్రలు రాతిలో గాడి లాగా పడినవి.2. బోలుగా ఉండేవి. బూడిదపై గీసిన గీతల వంటివి.3. చాలా బోలుగా ఉండేవి. నీటిమీద గీసిన గీతల వంటివి. రాస్తుండగానే చెరిగిపోయేవి. విశ్వచైతన్య స్థాయి పెరిగే కొలది మన అనుభవాల ముద్రల లోతు, తీవ్రత తగ్గుతుంటుంది.

ఇంకా ఇంకా ముద్రలు బోలుగా అవుతాయి. విశ్వచైతన్య స్థితిలో ముద్రలు నీటిపై గీసిన గీతల వంటివి. అవి నీటిపై రాసిన గీతలలాగా బలహీనం అవుతాయి. భవిష్యత్తు కర్మలుగా నాటబడే / మొలకెత్తే విత్తనాలు కాలేవు. ఈ రకంగా ఇంద్రియాల అనుభవం కలిగినప్పటికీ అందులో భవిష్యత్తు కోసం మిగిలేవి ఉండవు.

మనసు పరిపూర్ణస్థితిలో నెలకొని ఉన్నపుడు ముద్రలు వాటికవే బోలుగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే మనసు గొప్ప తృప్తిని పొంది ఉంటుంది. అది పూర్తి తృప్తిని పొందిన పిమ్మట ఇక దానికి ఎంతమాత్రము ఏ అవసరం లేదు. అది తృప్తి చెందిన కోటీశ్వరుని మనసు వంటిది. చాలినంత సంపదతో తృప్తి చెంది ఉంటుంది. కొన్ని రూపాయలు నష్టం వచ్చినంతమాత్రాన ఆ నష్టపు ప్రభావం అతనిపై ఉండదు. తనను తాను ఓదార్చుకోవటానికి మనసును ఓదార్చుకోనవసరం లేదు. తన గొప్ప సంపద తన చిన్న నష్టాలను పట్టించుకోని బీమాను కలగి ఉంటుంది. తృప్తి పొందిన అతని మనోస్థితి ఆ నష్టాన్ని గురించి గాఢముద్రను పడనివ్వదు.

గతానికి చెందిన కర్మ తరగని కొండవంటిది. ఆత్మజ్ఞానం కలిగితే దహించుకుపోతుంది. ఉదా. ఒక ప్రయాణంలో వెళుతూ ఇంట్లో ఉన్న కొన్ని దుస్తులతో పెట్టెను వెంట తీసుకువెళ్ళాము. ఆ తరువాత ఇంటికి అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. ఇంట్లో మిగిలి ఉన్న దుస్తులు బూడిదపాలు అయ్యాయి. మన దుస్తుల పెట్టెలో మిగిలినవే మనకు మిగిలాయి. అలాగే మనం మన భౌతికశరీరాన్ని సంపాదించుకున్న పిదప గతంలో నిల్వ నుంచి తెచ్చుకున్న కర్మ కొంత మిగిలి ఉంటుంది. కాని జ్ఞానోదయం కలిగిన పిమ్మట మన గత కర్మల కొండ కాలిపోతుంది. కాని మన ప్రస్తుత కర్మను- జ్ఞానం కలిగిన ఆత్మ ఉన్నప్పటికీ - అనుభవించాలి.

ప్రశ్న: అలాంటి విషయాన్ని ఎలా నిరూపించగలము?

మహర్షి : దానిని నిరూపించలేము. కాని తార్కికంగా ఆలోచించటం ద్వారా అర్థం చేసుకోగలము. శాశ్వత తృప్తి ద్వారా, జ్ఞాని, తన శరీరాన్ని వదలినప్పుడు, మరొక శరీరాన్ని పొందాలని కోరడు. మరణసమయాన మిగిలి ఉన్న కోరిక వల్ల జన్మ లభిస్తుంది. దీనిని బట్టి మానవుని పునర్జన్మ ఎక్కడ, ఏ పరిస్తితుల్లో జరుగుతుందో నిర్ణయం అవుతుంది. జ్ఞానికి గల ముద్రలు నీటిమీద రాతలుగా అదృశ్యమై పోతుంటాయి. తన పునర్జన్మకు ఆత్మను బలవంతంగా మరొక ప్రాణి

శరీరంలో చొప్పించగల శక్తి జ్ఞానికి ఉండదు. అలా పునర్జన్మ అవకాశం జ్ఞానికి లేదు. అతని గతజన్మ అవశేషాల పర్వతం కాలి బూడిద అయినట్లే. ఈ విధంగా కలిగిన జ్ఞానం వల్ల కర్మ, రాబోయే కాలపు కర్మలు తప్పించబడతాయి. ఇక మిగిలేది వర్తమాన అవశేషాలు ప్రస్తుత కర్మలే. అది విశ్వచైతన్య పెరుగుదలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. వ్యక్తి అనుభవాన్ని తనలోకి తీసుకుంటే కర్మ కర్మగా ఉండటం ఆగిపోతుంది. చురుకుదనం మౌనరూపం తీసుకుంటుంది. గ్రహించిన వ్యక్తి నిశ్చలుడు అవుతాడు. కర్మచేయకుండానే కర్మను చూడగలిగే వాడే విజ్ఞుడు. అతను ప్రపంచంలో ఉంటూనే ప్రపంచానికి చెందడు. అది మానవ ఆలోచనకు అతీతమైన సహజస్థితి. నీళ్లలో ఉన్నప్పటికీ నీరు అంటని పద్మం లాగా ఉంటుంది. ఈ స్థితికి చేరినమానవుడే మాధవుని అంశ గలవాడు.★(Foot note.క్రియలో నిష్క్రియను, నిష్క్రియలో క్రియను, చూడగలవాడే జ్ఞాని.అతను ఐక్యమైన వాడు. కర్మనంతటినీ చేసినవాడు.భగవద్గీత,అధ్యా.4,శ్లోకము. 18 కి మహర్షి వ్యాఖ్యానం)

ఏ మానవుడూ బాధ పడనవసరం లేదు - జీవితం చిదానందమయం

ప్రశ్న: జీవితమే పరమానందం అయితే మనం ఎందుకు బాధలు పడవలసి వస్తుంది?

మహర్షి : మనం అనుభవించటం లేదు కనుక బాధలు పడుతున్నాము. ఎప్పుడూ చీకటిగా ఎందుకు ఉంటుంది? ఎవరూ దీపము వెలిగించలేదు గనుక. చేపకు దప్పిక ఎందుకు వేస్తుంది? అదేమీ తాగటం లేదు గనుక. ఆనందించటం ఎలాగో మనకు తెలియనందున బాధలు పడుతున్నాము. స్వర్గసామ్రాజ్యం వ్యక్తిలోనే ఉన్నదని దాదాపు ప్రతి మతం ప్రవచిస్తుంది. మనలోనే ఉన్న ప్రశాంత,ఆనందగది లోనికి ప్రవేశించాలనుకోము. బాహ్యావిషయాలలో నిమగ్నమై బయటే ఉండి, బాధలు పడుతుంటాము. భావాతీతధ్యానము మనసును నేరుగా పరమానందగదిలోనికి తీసుకువెళుతుంది. అంతటితో జీవితంలోని బాధలన్నీ అంతరిస్తాయి.

ప్రశ్న: పాశ్చాత్యులు, ముఖ్యంగా క్రైస్తవులు జీవితం పరమానందభరితం అని ఆమోదించటానికి ఇష్టపడరు. వాళ్లు అలా జీవితం అంతా పోరాటమేనని బోధించబడ్డారు.

మహర్షి : పాశ్చాత్య దేశాలలో జీవితం ఉపరితలంలో ఉంటుంది. పాశ్చాత్య వేదాంతం జీవితపు లోపలి విలువలకు అంతగా ప్రాధాన్యత ఇవ్వదు. అంటే పాశ్చాత్య మతగ్రంథాలు అంతర జీవితం గురించి చెప్పవనికాదు. వారి విద్యలో ఉన్న విషాదం అటువంటి అపోహలను కలిగిస్తుంది. బాధలతో పెనవేసుకున్న మనసు కలవారు, బాధలు పడటమే జీవితస్వభావం అని ఆమోదించే వాళ్లు తమ ఆలోచనను మార్చుకోవలసిన సమయం ఆసన్నమయింది. వారు జీవితం పరమానంద మయమని గ్రహించాలి.

ప్రశ్న: క్రైస్తవమతం జీవితం పోరాటమేనని నొక్కి చెపుతుంది.

మహర్షి : అపుడు మనం దానిని ఇలా అన్వయించుకోవాలి. జీవితం పోరాటం.

కాని క్రైస్తవమతం ఒక విషయం వెల్లడి చేయాలి. ఆ మతాన్ని అనుసరించకపోతే కష్టాలనుంచి బయటపడలేము. అంటే కష్టాలలోనే ఉండి పోవాలా? మనం మంచినే ఆశిస్తున్నాం గనుక క్రైస్తవ బోధలను మంచి అర్థంలోనే అన్వయించుకోవాలి. మనం దానిని పరమసత్యంగా అంగీకరించము. అదొక సత్యానికి ఒక మార్గం. ఒక వ్యక్తి బాధలు పడుతున్నపుడు '*జీవితం బాధలు పడటానికే ఉన్నది*' అని చెపితే అతనికి ఉపశమనం కలగదు. స్వర్గసామ్రాజ్యం నీ హృదయంలోనే ఉన్నది. ముందుగా నువ్వు స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని వెదుకు. మిగతావన్నీ వాటికవే వచ్చి నిన్ను చేరతాయి. అనే క్రీస్తు సందేశం చూడు. నీ లోనికి చూడటం ప్రారంభించు. అక్కడ స్వర్గసామ్రాజ్యం ఉంది. అక్కడ నీ ఆత్మను కనుగొన్నపుడు బాధలు, కష్టాలు అన్నీ మాయం అవుతాయి.

ప్రశ్న: బాధలనుంచి బయటపడాలంటే బాధలు ఉండాలి అనుకోరా మీరు?

లేకపోతే శాశ్వతంగా ఆనందం లేకపోతే ఎవరికి వారు తమకు ఉన్న దానితోనే సంతృప్తి పడతారు గదా?

మహర్షి: శాశ్వతఆనందంలో ఉంటే మానవుడు ఆ స్థితిని పొందటానికి

జన్మించాడనుకోవాలి. బాధ పడటం దానికదే సుగుణం(క్రెడిట్) కాదు. జీవితసుగుణం ఆనందం.బాధపడటం వ్యతిరేకఆనందం. మనకు కావలసింది సానుకూల ఆనందం, జీవితంలో శాశ్వత పరమఆనందం. బాధలు పడటం, కుంచించుకు పోవటం, పరిణామక్రమంలో తిరోగతి. పురోగతి కాదు. బాధలు పడటం పాపఫలితం, అది ప్రగతికి ఆటంకం. ఒకరు బాధలు పడుతూ, భగవంతుడిని గుర్తు చేసుకుంటే అతను ఊర్ధ్వముఖంగా పైకి ఎక్క గలుగుతాడు. అందుకు కారణం బాధలు కావు. దైవనామస్మరణ. అది పరిణామదిశలో చేసే ప్రయాణం. బాధలు పడటం దీనికి వ్యతిరేకదిశ. భావాతీత ధ్యానం బాధల ద్వారాన్ని మూసి, ఆనందమార్గాన్ని తెరుస్తుంది.

ప్రశ్న: వ్యక్తి శీలాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి జీవితంలో త్యాగాలు, బాధలు అవసరం. ఏదోరకమైన మంచిని చేయాలి. అది ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సహాయపడదా?

మహర్షి : అది ఉత్తమ చైతన్యాన్ని మేల్కొల్పటానికి ఎలాగైనా ఉపయోగపడుతుందని నేను అనుకోను. అది మానవుడిని సున్నితంగా చేస్తుంది. మంచి ప్రవర్తనా మార్గంలోగల వ్యక్తి మిగతా వారికంటే ఎక్కువ శాంతంగా ఉంటాడు. కాని అతనికి ఉన్నత చైతన్యమార్గం తెలియదు. ఆధ్యాత్మికత కొనటానికి వీలయినది కాదు.

ప్రశ్న: దీనిని మూలపాపం అనవచ్చునా?

మహర్షి : ప్రపంచ సుఖాలను అనుభవించటం పాపం కాదు. మన తండ్రి

పరమాత్ముడు. మనకోసం ప్రపంచమంతటా విస్తరింపజేసిన దృశ్యాలను, సూర్యుడు, చంద్రుడు, సృష్టిని అంతటినీ సిద్ధంగా ఉంచాడు. మానవుడు ఆనందాలను అనుభవించటానికి జన్మించాడు. కాని అతను వాటిని అనుభవించకుండా బాధలు పడుతున్నాడు. ఇంట్లో నివాసగదిలో వలె వెచ్చగా ఉండకుండా వరండాలో వణుకుతూ ఉంటాము. మనం కోరుకుంటే ఎప్పుడైనా అక్కడకు వెళ్లవచ్చు. కేవలం కోరికపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. సృష్టిలోగల వైవిధ్యభరిత అంశాలను అనుభవిస్తున్నాం. ఏ సమయంలోనైనా అనుభవించటానికి అక్కడ ఏకీభావం ఉంది. రకరకాలుగా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూనే ఏకీభావాన్ని కూడా ఒకే సమయంలో అనుభవించవచ్చు. అవి జీవితానికి రెండు చివరలు. రెండు చివరలను కలుపుకొని చూస్తేనే జీవితం సంపూర్ణం అవుతుంది. మరొకటి లేకుండా ఒకటి పరిపూర్ణం కాదు. అవి అయస్కాంతానికి ఉత్తర-దక్షిణ, అనుకూల- ప్రతికూల ధ్రువాలు. అయస్కాంతానికి రెండు ధ్రువాలు అవసరమే. అనుకూలత వల్లనే ప్రతికూలత, ప్రతికూలత వల్లనే అనుకూలతలకు మనుగడ ఉంటుంది.

అనుకూల ధ్రువం జీవితంలో ఆనందాలకు ప్రతీక. కష్టాలు జీవిత ప్రతికూలతలకు ప్రతిబింబాలు. ఈ రెండు ధృవాలకు మధ్య తటస్థబిందువు ఉన్నది. అది ఆనందాలు, బాధలచేత ప్రభావితం కానిది. అది వ్యక్తి యొక్క భావాతీత స్థితి, అతనిలోగల స్వర్గసామ్రాజ్యం. దానికి ప్రత్యేక లక్షణం లేదు. అది నిరాకార బ్రహ్మం. కష్టాలకు, సుఖాలకు అతీతమైన పరిపూర్ణస్థితి. నువ్వు కొన్ని పనులు చేసి సుఖశాంతులను ప్రభావంగా పొందవచ్చు. మరికొన్ని పనుల ప్రభావం వల్ల కష్టాలు, బాధలు పొందవచ్చు. నువ్వు కష్టసుఖాలకు అతీతంగా, తటస్తంగా నీ స్వంతస్థితిలో ఉండు. కాని ఒక అంతుచిక్కని రహస్యం ఉంది. మనకు మనంగా ఉండగలిగితే మనం అనుకుంటున్న ఆనందస్థితికంటే ఉన్నతమైన పరమానందస్థితిలో ఉంటాము.అంటే ఆనందమహాసముద్రం మన ముందున్నది. ఎలా ఆనందించాలో కోరుకోవటం నీ చేతుల్లో ఉంది.

భావాతీతధ్యానాన్ని ఎంచుకుంటే నీలోనే ఉన్న నిగూఢపరమానందాన్ని రుచి చూడగలుగుతావు.

ప్రశ్న: రెండు ధ్రువాలకు మధ్య కేంద్రాన్ని కనుగొనటం అజ్ఞాత రహస్యం

అనిపిస్తుంది. ఎందువల్ల?

మహర్షి : అది సాపేక్షతా సూత్రానికి అతీతమైనది. సాపేక్షతకు అందని సున్నిత స్థితులు కూడా ఉన్నాయి. స్థూలసృష్టిలోని ఈ

సున్నితస్థితులను మన ఇంద్రియాలు గ్రహించలేకపోతే సృష్టిలోగల అత్యంత సున్నితస్థితులకు ఆవల ఉన్నవాటి సంగతి ఏమిటి? అందువల్ల అవేమీ లేవనుకుంటాము. కాని అది మన సహజస్వభావం. దానిని వదలగూడదు. నన్ను నేను గ్రహించలేదు అని ఏ మనిషీ అనలేడు. భావాతీతధ్యానం స్వీయ అనుభవాలను అందిస్తుంది.

ప్రశ్న: లక్షలాది దేశపౌరులు బందీలుగా శిబిరాలలో ఉంచబడి చిత్రహింసలకు గురి అవుతున్నారు. అలా బాధలు పడటం వారి కర్మల ఫలితమా? అమాయకులైన బాలలు ఎందుకు బాధలను అనుభవించాలి?

మహర్షి : అమాయకత్వము అమాయకత్వమే. అది బాధపడదు. అదెలా బాధ పడుతుంది? ఒకరు ఇప్పుడు బాధపడుతున్నారంటే అది అతను/ఆమె గతంలో చేసిన కర్మల ఫలితమే.

ప్రశ్న: మానవలక్ష్యం ఆనందమార్గంలో వెళ్లటం అయితే మీరు స్వర్గసామ్రాజ్యమార్గంలో గలవారు బాధలు పడనవసరం లేదు

అంటారు ఎందుకు?

మహర్షి : కాంతి ఉన్న దిశగా వెళుతుంటే పెరుగుతున్న చీకటిని గురించి ఆలోచించలేము. స్వర్గం వైపు వెళుతున్నపుడు బాధ

పెరగకూడదు, ఆనందం పెరగాలి. కనుక జీవితాన్ని ఆనందించటానికి, జ్ఞానోదయానికి బాధ అవసరం లేదని స్పష్టం అవుతుంది.

ప్రశ్న: మనిషి అజ్ఞానం వల్లనే బాధలను కోరుకుంటాడా?

మహర్షి : నిజమైన ఆనందాన్ని చేరే మార్గము తెలియని అజ్ఞానమే అతనిది. అతనికి తెలియదు, అంతే.

ప్రశ్న: కోట్లమంది ప్రజలు అనారోగ్యంతో, ఆకలితో అలమటిస్తున్నారు.వాళ్లు ఆనందాన్ని పొందవచ్చునా?

మహర్షి : ఎందుకు పొందగూడదు?

ప్రశ్న: వాళ్లకోసం ఏదో ఒకటి చేయకపోతే అన్నార్తులు, రోగగ్రస్తులైన బాలల సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

మహర్షి : ఆకలితో అలమటిస్తున్న వ్యక్తి భావాతీత ధ్యానంతో ఆనందంతో

ఉండవచ్చు. అతను భావాతీత ధ్యానసాధన ప్రారంభిస్తే ఆకలిగా ఉన్న ధ్యానసాధకుడు అవుతాడు. ధ్యానం చేయకపోతే ఆకలి, బాధలలోనే ఉంటాడు. ఆకలి అక్కడ ఉంటుంది. అదొక అంశం. కాస్త అన్నం, కూర ఇస్తే ఆకలి తీరుతుంది. కాని ఆహారం ఏమీ లేకుండానే తనలోనే ఉన్న పరమానంద క్షేత్రానికి దారి చూపాలి. అతని శ్రద్ధను అక్కడ నిలపటం వల్ల ఇంకా ఎక్కువ ఆనందాన్ని, తృప్తిని కలిగించవచ్చు. ఆకలిని తీర్చుకోవటం ఒక్కటే జీవితలక్ష్యం కాదు. అదొక భాగం మాత్రమే. జీవితానికి అవసరమైన అంశమే. కాని జీవితానికి అవసరమైనవి ఇంకా ఉన్నాయి. వ్యక్తి దృష్టిని స్వర్గసామ్రాజ్యం వైపు మరల్చితే అతను పేదవాడు, కష్టాల్లో ఉన్నవాడు కాడు.

ప్రశ్న: ధ్యానము ద్వారా సాధకుడు తాను ఆనందించటమే కాకుండా ఇతరులను కూడా ఆనందంగా ఉంచగలడా?

మహర్షి : తప్పకుండా. మనం భావాతీతధ్యానసాధన చేయకపోతే కష్టాలలో,

ఇబ్బందుల్లో ఉంటాము. దీని ప్రభావం ఇతరులపైన కూడా ఉంటుంది. మనం ధ్యానం చేస్తే మనమే ఆనందంగా ఉంటాము. దాని ఫలితంగా మనలో మంచి ప్రకంపనలు కలుగుతాయి. అవి ఇతరులపైన కూడా మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఒక్కొక్క సాధకుడు ఇతరులకు కూడా ధ్యానసాధన నియమాలను నేర్పటం కొనసాగిస్తే ప్రపంచంలో అందరూ ఆనందంగా ఉండగలరు. ఆ లక్ష్యంతోనే ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవన ఉద్యమం ప్రాంభించబడింది. దీని ద్వారా ధ్యానమార్గదర్శులను సుశిక్షితులను చేసి, సన్నద్ధం చేస్తాము. వారు సమాజంలో అందుబాటులో ఉండి ధ్యానమెళకువలను నేర్పుతారు. అప్పుడు మానవుల కష్టాలు మటుమాయం అవుతాయి.

ప్రశ్న: ఆకలితో కడుపు కాలుతున్నవ్యక్తి భావాతీతధ్యానము ఎలా చేయగలడు?

మహర్షి : అతను ఆహారం గురించి మరచిపోవాలి. ఆహారం కోసం ధ్యానం చేయనవసరం లేదు. భావాతీతధ్యాన క్షేత్రానికి రావాలి.

నీకు ఏదైనా ప్రయోజనం జరగాలంటే దాని గురించి పూర్తిగా బయటకు వచ్చేయాలి. తినటానికి కావలసినవాటి గురించి ధ్యానము చేయవద్దు. ముందుగా నువ్వు స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని వెదుకు. మిగతావన్నీ నీ దగ్గరకు వచ్చి చేరతాయి.

ప్రశ్న: మీరు చెప్పే వేదాంతంలో చాలా మంచి, గాఢమైన, నిరంతర సమతూకానికి అవకాశమే లేదా? కష్టాలకు, సుఖాలకు శాంతికి, అశాంతికి మధ్య సమతూకం ఉండదా? ఈ రెండూ ఒకే సమయంలో ఉంటాయా? ఒకటి మరొకదానికి దారి తీస్తుందా?

మహర్షి : మానవజీవితంలో ఒక దశ ఉన్నది. అతను బాధలు పడుతుంటాడు, కాని అందుకు చింతించడు. అతను బాధల్ని ఆమోదిస్తాడు. బాధల ద్వారానే శాంతిని పొందుతుంటాడు. కాని అదే జీవితలక్ష్యం అని చెప్పలేము. ఎందుకంటే

అతనికి బాధలనుంచి తప్పించుకునే శక్తి లేదు. లభించే శాంతి పరాజయం వల్ల లభించేది. బాధలనుంచి ఎలా విముక్తుడు కావచ్చునో తెలియని వాడు తెలివిగా తప్పించుకునే విధానం. అలాంటివాళ్లు మోక్షసామ్రాజ్యాన్ని చేరాలంటే బాధలు పడటం తప్పనిసరి అంటారు. ఇది సరైన దృక్పధం కాదు.

ప్రశ్న: బాధలనుంచి విముక్తి పొందాలని ప్రయత్నించే వారికి ప్రయత్నించని వారికి తేడా ఏమిటి? బాధలను భరించటం శాంతికి మార్గము అని నమ్మి వాటిని ఇష్టపూర్వకంగా ఎంచుకునే వారి విషయం ఏమిటి?

మహర్షి : ముందుగా మనిషిలో బాధలు కావాలని కోరుకోవటం మానవస్వభావానికి విరుద్ధమైనది. కష్టాలు కలిగితే వాటిని మౌనంగా స్వీకరిస్తాడు. మనసు సహజంగా ఆనందాన్ని కోరుకుంటుంది, బాధలను కోరుకోదు. బాధలనుంచి బయట పడలేక వాటిని ఆమోదిస్తాడు. అది పరాజయమనస్తత్వం.

ప్రశ్న: బాధలను శిరసావహించి స్వీకరించటం కాకుండా, కావాలని కష్టాలను కౌగిలించుకోవటం ఇంకా అసహజం కాదా?

మహర్షి : అవును, నిజంగా అసహజమే. కచ్చితంగా.

ప్రశ్న: ఏసుక్రీస్తు వలెనా?

మహర్షి : కాదు, కాదు. అలా ఎన్నడూ పోల్చలేము. క్రీస్తుది చాలా సహజ జీవితం. ఏసుక్రీస్తు ఎప్పుడూ బాధలు పడలేదు.

ప్రశ్న: ఏసుక్రీస్తు మనిషిగా బాధలు భరించాడు. కాని క్రీస్తుగా కాదు.

మహర్షి : కాదు నేను చెప్పినదానిలో ఏ పొరపాటు దొర్లలేదు. నేను చెప్పదలచుకున్నది క్రీస్తు ఎప్పుడూ బాధలు పడలేదనే. ఆయన బాధలు పడుతున్నాడని అనుకున్న వాళ్లు తమ స్థాయిని బట్టి క్రీస్తులో కష్టాలు పడటమే చూడగలిగారు, మరేమీ చూడలేకపోయారు. ఆయన భూమిమీద బాధలు పడటానికి అవతరించలేదు. బాధలనుండి విముక్తులను చేయటానికి వచ్చాడు.

అందుకు జీవితపు అన్ని దశలలో ప్రత్యక్ష ఉదాహరణగా నిలిచాడు. ఆయన కష్టాలకు ప్రతిరూపంగా ఎప్పుడూ జీవించలేదు. పరమానందానికి ప్రతీకగా నిలిచాడు. ఆయనది ఆదర్శ జీవితం. ఆయన కష్టాలు పడ్డాడని చెప్పేవాళ్లకు కష్టాలు మాత్రమే తెలుసు. రంగు అద్దం నుంచి చూసే వాళ్లకు అన్ని వస్తువులు ఆ రంగులోనే కనిపిస్తాయి.

ప్రశ్న: అయితే ఆయన భగవంతునితో '*నువ్వు నన్ను ఎందుకు విడిచి పెట్టావు తండ్రీ* ' అని కేకలు ఎందుకు వేశాడు?

మహర్షి : ఆయన బాధలనుండి విముక్తులను చేయటానికి ప్రపంచంలో అవతరించాడు. ఇపుడు తన విద్యుక్తధర్మం పూర్తికాకముందే లోకాన్ని వదలి వెళ్లవలసి వచ్చింది. అందుకే ఏసు అలా అడిగారు. '*నువ్వు నన్ను లోకలను బాధలనుంచి విముక్తులను చేయటానికి ఇక్కడకు పంపావు. నా పని ఇంకా పూర్తి కాలేదు. పని కాకముందే నన్ను ఎందుకు తీసుకు వెళుతున్నావు?*' అని ఒక కుమారుడు తన తండ్రిని ప్రశ్నించాడు. వారిరువురి మధ్య రహస్యాలు లేవు. నియత మర్యాదలు లేవు. తండ్రి కుమారుడిని '*ఇక వచ్చేయ్* ' అన్నాడు. కుమారుడు ఎందుకు అని అడిగాడు. ఇలా తండ్రి, కుమారులు సంభాషించుకున్నారు.

ప్రశ్న: కొన్ని నిమిషాల క్రితం ఆయన శిలువపై ఉన్న ఒక దొంగను నిందించాడు. ఒకడు మంచివాడు, అతను నాతోపాటు స్వర్గానికి రావచ్చు అన్నాడు. కొంచెం సేపటిలోనే తాను స్వర్గానికి వెళ్లటం ఖాయమని చెప్పాడు. మళ్లీ తన దారి మారి తనదేవుడినే నిందించాడు. ఈ ప్రవర్తన చాలా వింతయైనది. నాకు అర్థం కానిది.

మహర్షి : అవును, నీ సందేహం సమంజసమైనదే. కాని విషయం నీకు అర్థం కాలేదు. భగవంతుని దూషించిన వానికి అది అర్థంకాదు. ఆయన భగవంతుడిని దూషించలేదు.

ప్రశ్న: ఏసుక్రీస్తు '*నన్ను ఎందుకు వదలి పెట్టావు?*' అనటం నేను దూషణగా భావిస్తాను.

మహర్షి : కాదు,కాదు. తండ్రి, కుమారుల మధ్య సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నది. అమాయకంగా కుమారుడు తండ్రిని ప్రశ్నించాడు. *'నాకు పనిని అప్పగించావు. అదింకా పూర్తి కాలేదు. నన్ను ఎందుకు తీసుకు వెళుతున్నావు?'* అని.

ప్రశ్న: ఆ మాటలకు ముందు నీ ఇష్టప్రకారం జరుగుతుంది అన్నాడు.

మహర్షి : నీ ఇష్టప్రకారము జరుగుతుంది అంటే నేను చేయవలసినది ఇంకా పూర్తికాకపోయినప్పటికీ నీ కోరిక నెరవేరుతుంది. నేను నీ దగ్గరకు వస్తున్నాను. దీనిని క్రీస్తు పడిన బాధగా అర్థం చేసుకోగూడదు. నాయకుడు కష్టాలలో మునిగిఉంటే అనుచరులు ఆనందాన్ని ఎలా అనుభవించగలరు?

ప్రశ్న: బాధలు పడటం ద్వారానా?

మహర్షి : కాదు, అది లోకజ్ఞానానికి అతీతం అయినది.

ప్రశ్న: ఒకరు బాధలు భరించాలంటే బలం కావాలా మహర్షీ?

మహర్షి : లేదు, ఇప్పుడు పరిశుద్ధ గ్రంథం (బైబిల్) లో ఏమి ఉన్నదో చూద్దాం. కష్టాలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి తన కష్టాలు దేవుడు పంపినవి అనుకుంటూ భరిస్తే ఆ బాధలే ఆనందదాయకాలుగా ఉంటాయి. ఉదయమే వెలుగురేఖలు వస్తే చీకటి అంతర్థానం అవుతుందంటే వెలుగు కావాలంటే చీకటి ఉండాలని అర్థం కాదు. ఏమైనా మనం చీకటిని తెలివితో అంగీకరిస్తాము. దాని వల్ల బాధలో తీవ్రత తగ్గుతుంది. రానివ్వండి, వచ్చినవాటిని ఆమోదించండి. వచ్చినది ఏదీ అలాగే ఉండదు. అది ఆనందానికి మార్గం చూపుతుంది. ఇది బాధపడటానికి ఒక తెలివైన మార్గము. అంతే కాని బాధలే జీవితలక్ష్యము అనుకోగూడదు.

వ్యక్తి బాధపడటం ఆరంభం అవుతుంది. అతడు దేవుణ్ణి నిందించగూడదు. బాధలు భగవంతుని సంకల్పాలు అనుకోవాలి. ఓర్పుతో వాటిని భరించాలి. బాధల గురించి నొక్కిచెప్పటం అందుకే. అంతేకాని జీవితంలో కష్టాలు, ఇబ్బందులను కోరి తెచ్చుకోమని, వాటితోనే కలసి జీవితమంతా గడపమని

చెప్పను. స్వర్గసామ్రాజ్యానికి గల మార్గం ముళ్లబాట అనుకోవద్దు, స్వర్గసామ్రాజ్యానికి అదొక్కటే మార్గం కాదు. చీకటిని కౌగలించుకుంటేనే వెలుతురు వస్తుంది అనుకోవటం పొరపాటు. జీవితం ఆనందించటానికే ఉన్నది. అది పరమానందం.

క్రీస్తును అనుసరించటం నీలోనే ఉన్న స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని చేరటానికి, అన్ని బాధలు, భయాలు, కష్టాలకు శాశ్వత ముగింపు పలకటానికి. అణుమాత్రమైనా, కష్టాలు మిగలకుండా, లేశమాత్రమైనా అంధకారం లేకుండా పూర్తి వెలుగులు నింపటానికి. క్రీస్తును అనుసరించటం శాశ్వత పరమానందాన్ని ఇప్పుడే, ఇక్కడే ఎప్పటికప్పుడు పొందటానికి.

ఆ స్థితిని చేరగలిగితే క్రైస్తవులు క్రీస్తును సరిగా అనుసరించిన వారు, బౌద్ధులు గౌతమ బుద్ధుని ఆయన అనుచరులు, నిజమైన హిందువులు శ్రీకృష్ణుని అనుచరులు అవుతారు. జీవితం బాధలతో వృథా చేసుకోవటానికి కాదని గ్రహిస్తారు. మానవుడిని కష్టాల ఊబిలో ఉంచటమే మతలక్ష్యం అయితే అటువంటి మతం మనకు వద్దు. మతం బాధలనుంచి పరమఆనందవేదికపైకి మనిషిని చేర్చే దగ్గరిదారి, సులభమైన దారి కావాలి. చుట్టుదారులు, ముళ్లదారులు కాకూడదు. మానవుడు గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి. సమయమంతా ముళ్లబాటలో వృథా చేసుకోగూడదు.

కేవలం కొన్ని నిమిషాలు భావాతీత ధ్యానసాధనను ఉదయం, సాయంత్రం చేయటంతో క్రీస్తు చైతన్యము లభిస్తుంది. మనం క్రీస్తుని చేరతాము. బాధలు, కష్టాల ద్వారా కాదు. ఆయన అందించిన సూత్రం ద్వారా. స్వర్గ సామ్రాజ్యము నీలోనే ఉన్నది. దానిని ప్రతి ఉదయం, సాయంత్రం నేరుగా చేరుకుంటాము. ఇలా పరిచయం పటిష్టం అయేకొలది మిగతావి అన్నీ అవే వచ్చి నిన్ను చేరతాయి. ఇక బాధలు ఎక్కడ ఉంటాయి? క్రీస్తు ఎప్పుడూ మీరు కష్టాలు పడండి, శిలువమీద ఉరితీయబడండి, అని చెప్పలేదు. ఇది ఆయన బోధ

కాదు.ఆయన చెప్పినది 'నీలోనే ఉన్న స్వర్గసామ్రాజ్యాన్ని అనుభవించు. అదే పరమానందం.' అని.

ప్రశ్న: శిలువ బాధలకు సంకేతం కాదా?

మహర్షి : కానే కాదు, శిలువ బాధలకు ప్రతీక కాదు. అది అందుకు ఉద్దేశింపబడినది కాదు. పైగా అది శాశ్వతజీవితానికి ప్రతీక.

అది విశ్వ ఉనికికి, జీవిత పరిపూర్ణతకు సంకేతం. పూర్తిగా సంలీనమైన జీవితంలో భౌతిక విలువలు, ఆధ్యాత్మిక విలువలు సంలీనమై సమన్వయంతో ఉంటాయి. క్రీస్తు శిలువ అలాంటి జీవితానికి ప్రతీక. పరమానందం, జ్ఞానం, సృజనాత్మకతలు సమపాళ్లలో మేళవించబడినది.

శిలువకు నిలువుగా ఒకటి, అడ్డంగా ఒకటి, రెండు కమ్మీలు ఉన్నాయి. అడ్డకమ్మి మనుగడలో గల బాహ్యంగా కనిపించే భౌతిక విలువలకు గుర్తు. నిలువు కమ్మి జీవిత ఆధ్యాత్మిక విలువలకు ప్రతీక. మానవ మనుగడలో అంతర్లీనమైన తేజోమయం. ఈ రెండు ఒకదానితో మరొకటి విడదీయలేనంతగా కలుపబడినప్పుడు అది విశ్వచైతన్యం అవుతుంది. అంతే కాదు. శిలువలోగల సౌందర్యానికి కారణంగా అడ్డకమ్మి నిలచి ఉంటుంది.

ప్రశ్న: క్రైస్తవ భావనలో జీవితాన్ని అభినందనగా, అభిశంసనగా పరిగణిస్తారు. మీ భావాతీతధ్యానం వ్యాప్తిలోకి వస్తే ఈ భావన ఏమవుతుంది?

మహర్షి : ప్రతివాళ్లు ప్రయోజనం పొందుతారు.

ప్రశ్న: ఒకరు పరిపూర్ణ ఆనందాన్ని అందుకుంటే కష్టాల గురించి వారి కుటుంబసభ్యులు కానివారు, స్నేహితుల వైఖరి ఎలా

ఉంటుంది? వాళ్ల కష్టాలకు ఆచరణీయ మార్గంలో ఉపశమనం ఎలా లభిస్తుంది?

మహర్షి : ఇతరులకు ఆచరణీయ ధ్యానంలో సహాయం చేసేవాళ్లు ఆచరణీయ విధానాలనే ఉపయోగిస్తారు. భావాతీతధ్యానం

ద్వారా సహాయపడేవాళ్లు ఆ మార్గంలోనే కష్టాలు, బాధలు తగ్గిస్తారు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానాన్ని ఎవరైనా కావాలని అడిగితేనే అందించాలా? లేక మనమే నేరుగా అందించవచ్చునా?

మహర్షి : లేదు, బాధల్లో ఉన్న వ్యక్తికి మానసికంగా మీరు సహాయం చేస్తారని తెలియకపోవచ్చు. మీరు చొరవ తీసుకోవాలి, వాళ్లకు నచ్చే విధంగా, అతనికి మేలు చేస్తుందని మీరు నమ్మిన విధంగా సహాయపడండి. పిలిస్తే పలికే వారిగా మీరున్నట్లు అతనికి తెలియజేయాలి. వైద్యుని వద్దకు వెళితే ఆయన తలుపు మీద పేరు రాసిఉంటుంది, దాన్ని చూసి రోగి లోనికి ప్రవేశిస్తాడు.

స్వస్థపరచటం భావాతీతధ్యానపు సహజ ఫలితం

ప్రశ్న: కొందరికి స్వస్థపరచే శక్తులు ఉంటాయి. వాళ్లు అస్వస్థులను స్వస్థపరచగలుగుతారు.

మహర్షి : అవును.

ప్రశ్న: ఈ స్వస్థపరచే శక్తులు ఒకరిలో కంటే మరొకరిలో ఎక్కువగా ఉంటాయా? లేక మరేదైనా కారణం ఉన్నదా?

మహర్షి : మనోబలం వల్ల మానసికస్వస్థత కలుగుతుంది. కాని ఇందాక మనం అనుకున్న నయంచేసే శక్తి శరీరానికి సంబంధించినది. శరీరం నుంచి ఎల్లప్పుడూ కొన్ని కిరణాలు వెలువడుతుంటాయి. కొన్నిసార్లు చేతులనుండి, మిగతా అవయవాలనుండి కూడా వెలువడుతుంటాయి. కొందరి శారీరక తత్వాలు ఈ శక్తి కిరణాలను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తాయి. వాళ్లు ధ్యానము చేస్తున్నప్పుడు శక్తి మరింతగా ఉత్పత్తి అయి, శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. తమ శరీర తత్వపు నాణ్యతను బట్టి కొందరి శరీరాలు ఈ శక్తిని ఎక్కువగా పోగు చేసుకుంటాయి.

ప్రశ్న: రోగి శరీరం పైన స్వస్థపరచే వ్యక్తి తన చేతులను ఉంచటం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయా?

మహర్షి :స్వస్థపరచే శక్తి శరీరం ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. అది చేతుల ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. రోగని బాధించే శరీరభాగాన్ని స్వస్థపరిచే వ్యక్తి తాకినపుడు ఉపశమనం కలుగుతుంది. మనసుకు గల స్వాస్థపరచే శక్తితో శరీరభాగాన్ని తాకనవసరం లేదు. *(మహర్షి మహేష్ యోగి గారి భావాతీతధ్యానము, ధ్యానసిద్ధి కార్యక్రమాల ద్వారా జీవితపు అన్ని విభాగాలలో – శారీరక, మానసిక, సామాజిక, పర్యావరణ-లలో కలిగే ప్రయోజనాల గురించి* ***సమగ్ర వ్యాససంపుటి 1-7*** *లో 600 పైగా పరిశోధన అధ్యయనాల ప్రమాణలతో వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు)* కేవలం ఆలోచన మాత్రమే చాలు. చూడటం ద్వారా కూడా స్వస్థత కలుగుతుంది. ఒక వ్యక్తి నీ దగ్గరకు వచ్చాడు. అతణ్ణి నువ్వు చూస్తేనే అతనికి ఊరట కలగవచ్చు. అలాగే స్వాస్థ్యకిరణాలు మాటల ద్వారా కూడా స్ఫలితాలను చూపుతాయి. ఒకనికి తలనొప్పి ఉంది. నువ్వు అతనితో నువ్వు ఇంటికి వెళ్లు, నీ తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది అని అంటే అలాగే జరుగుతుంది.

ప్రశ్న: చెప్పిన మాటలపైన విశ్వాసము ఉండాలంటారు?

మహర్షి : విశ్వాసం ఉండటం, లేకపోవటం మాటల బలంపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇదొక భౌతిక సంఘటన. రోగి నమ్మితే ప్రతిఘటన ఉండదు. నమ్మకపోతే ప్రతిఘటన ఏర్పడుతుంది. మాటల్లో శక్తి బలంగా ఉంటే ప్రతిఘటనను ఛేదించుకొని రోగిని చేరతాయి. అలాకాక మాటలు బలహీనంగా ఉంటే ప్రతిఘటన బలంగా- బలవంతుడిదే రాజ్యం అన్నట్లు ఉంటుంది.

ప్రశ్న: ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యంతోనే పుడితే అతన్ని భావాతీతధ్యానం వల్ల స్వస్థపరచవచ్చునా?

మహర్షి :శరీరం స్వస్థత పొందలేకపోయినా, ఆత్మ స్వస్థపరచబడుతుంది. అతి సాధారణంగా అనారోగ్య స్థాయి చికిత్సకుని

సామర్థ్యముపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దీనిని అందరికీ వర్తించే సూత్రంగా చెప్పలేము. కాని ఒక్క విషయంలో సందేహము లేదు. మానసికవ్యాధులను

భావాతీతధ్యానము ద్వారా సులువుగా నయం చేయవచ్చు. యథాతథంగా వ్యాధికి చికిత్స చేయం. స్వస్థత ధ్యానము యొక్క సహజఫలితం.

భావాతీతధ్యానము స్వీయసమ్మోహన కంటే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది

ప్రశ్న: మానసిక వ్యాధులతో సంవత్సరాలతరబడి బాధపడుతున్న వాళ్లకు వ్యాధిలో హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తుంటాయి.

మానసికవైద్యము వారికి అంతగా సహాయపడదు. మందులు వారికి ఎందుకు పనిచేయవో వివరిస్తారా?

మహర్షి : వ్యాధినుంచి విముక్తులు కావాలంటే మూలకారణాన్ని కనుక్కొని, దానిని తొలగించాలి. మానసిక విశ్లేషణా విధానంలో కారణం తెలుసుకోబడుతుంది. అది మనసులో ఉపరితలానికి తీసుకురాబడుతుంది. అలా మూలకారణం తొలగించబడిందని భావిస్తారు. ప్రస్తుత అనారోగ్యం గతంలో చేసిన కర్మ ఫలితం కావచ్చు. కనుక ఆ కర్మను పైకి, చైతన్యస్థాయికి తీసుకువచ్చి తుంచివేస్తారు. అలా చేసినందువల్ల ఒక కారణం మాత్రమే నిర్మూలించబడుతుంది. కాని ఆ కారణానికి గల కారణం విషయం ఏమిటి ? మూలం/ విత్తనం అలాగే మిగిలి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తి అవమానపరచబడ్డాడు. అతనికి ఎందుకు అలా జరిగిందో విశ్లేషించి తగు మానసికస్థాయిలో జోక్యం కల్పించుకొని చికిత్స చేస్తారు. దీనితో రోగికి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలగవచ్చు. కాని అస్వస్థతకు గల మూల కారణం కదలకుండా ఎప్పటిలాగానే మిగిలి ఉంటుంది. కనుక ఒకటి, రెండిటిని కాదు, ఇంకా మిగిలి ఠఉన్న కారణాలు అన్నిటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. వాటిని ఉపరితలానికి తీసుకు వ్చచి తుంచివేయాలి. కారణాలకు కారణమైన మూలకారణాన్ని ఏరివేయటానికి భావాతీతస్థాయికి తీసుకురావాలి. అలా కాకుండా ఏమి చేసినా మూలాలు అలాగే మిగిలి ఉండి, మళ్లీ, మళ్లీ పిలకలు వేస్తుంటాయి. భావాతీత ధ్యానం వీటిని తొలగించ గలుగుతుంది. అది గతంలోని

చొరబడి వెదుకుతుంది. ఒకదాని తరువాత మరొక దానిని తప్పించుకుంటూ మూలం దగ్గరకు వెళ్లగలుగుతుంది.

ప్రశ్న: కొన్నిసార్లు మనం మానసికవ్యాధులవైద్యుని వద్దకు వెళ్లవలసి వస్తుంది. అస్వస్తతనుంచి బయటపడవేయమని అర్థించవలసి రావచ్చు. భావాతీతధ్యారనం ద్వారా ఉపచేతనా స్థితిలో గల మనసును చేరటం సాధ్యం అవుతుంది.

అది రోగి స్వస్థపడటానికి సహాయపడుతుందా?ఉపచేతనా స్థితిలోని మనసులో సమస్యలు చాలా కఠినంగా ఉంటాయి. అసలు వాటి స్వభావాన్ని మనం తెలుసుకుకోలేము. మీరేమంటారు?

మహర్షి : ఏ సమస్యకైనా మానసికవిశ్లేషణ చికిత్సకంటే భావాతీతధ్యానము లక్షరెట్లు బాగా నయం చేస్తుంది. మనసు యొక్క ఉపచేతనాస్థితిలోకి ప్రస్తుతం మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం వెళ్లగలిగినదాని కంటే ఇంకా ఎంతో లోతులకు భావాతీతధ్యానం చొచ్చుకుపోతుంది. వర్తమాన మనోవిజ్ఞానం నేటి దిగులుకు గతంలో, 20 సంవత్సరాకు పూర్వం జరిగిన సంఘటన కారణం అని నమ్ముతుంది. మానసిక విశ్వేషణ ద్వారా గతాన్ని తవ్వి ఆ కారణాన్ని కనిపెడుతుంది. చిక్కుముడులను విప్పుతుంది. దానికి కారణం 50 సం.రాల క్రితం జరిగిన మరో సంఘటన కావచ్చు. దానికి అంతకు ముందరి మరొకటి. ఇలా ఎక్కడికో పోతుంది దారి. అలా ఆ గొలుసు మూలాలు పుట్టుక దాకాఉంటాయి. అంతకు ముందు జంతురూపజన్మకు వెళ్లాలి. అన్ని కారణాలకు మూలకారణాన్ని, సృష్టికి మూలాన్ని తెలుసుకోవాలి. అక్కడకు వెళ్లి అన్ని కార్యాలను, కారణాలను గుర్తించి, వాటిని శాశ్వతంగా తొలగించవచ్చు. మానసికవిజ్ఞాన చికిత్స జ్ఞాపకశక్తి మీద ఆధారపడి పడిచేస్తుంది. కాని మనిషి జ్ఞాపకశక్తి పెద్ద గొలుసులో ఒకటి, రెండు గొలుసుల వరకే వెళ్లగలుగుతుంది. అది ఈ జన్మకే పరిమితమై ఉంటుంది. గతం నుండి జరిగిన కార్య,కారణ సంబంధాలను వెనక్కు వెళ్లి వెదకాలంటే దీనికి పూర్తిగా భిన్నమైన విధానాన్ని అనుసరించాలి. అదే భావాతీతధ్యానము.

ఇది మనసు లోతులలోకి, అగాధాలదాకా చేరుతుంది. చైతన్య, ఉపచైతన్య, పాక్షిక చైతన్య, చైతన్యరాహిత్య, సృష్టికి మూలమైన భావాతీత దశలలోకి చేరగలుగుతుంది.

ప్రశ్న: కాలానికి అతీతంగానా?

మహర్షి : అవును, కాలం అంతటికీ, గతం అంతటికీ అతీతంగా వెళ్లగలుగుతుంది.

ప్రశ్న. సృష్టికి మూల సమయం నుంచి అంటారా?

మహర్షి. అవును. సృష్టి ప్రారంభ సమయం నుంచి సృష్టికర్త క్షేత్రము నుండి. ఇదీ భావాతీతధ్యానపు విలువ. ఇది ప్రపంచ పర్యటనకు అనుమతి పత్రము. కాని మనో వైజ్ఞానిక వైద్యం ఒక్క ప్రదేశానికో కాక రెండు ప్రదేశాలకో వెళ్లటానికి అనుమతించే పత్రము. మనం ఉదారంగా ఉంటే మరో ప్రదేశానికి వెళ్లగలము.

ప్రశ్న: వ్యక్తి కుటుంబప్రభావానికి అతీతంగా వ్యక్తి ఉండగలస్థాయికి చేరటానికి భావాతీతధ్యానం బోధిస్తుందా?

మహర్షి. కుటుంబ ప్రభావానికే కాదు, వాళ్ల కర్మకు గూడా అతీతంగా తీసుకువెళుతుంది. భావాతీత ధ్యానసాధన వల్ల అన్ని ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. కుటుంబసంబంధాలు పటిష్టం అవుతాయి. సమస్యలే ఉండవు. కుటుంబసమస్యలు పరిష్కరించటంలో మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం చేయగలిగింది చాలా తక్కువ. అది అసంపూర్ణమైనది. అయినప్పటికీ ఆ చికిత్స విస్తరిస్తుంది. అది కుటుంబ సంబంధాలకు విఘ్నాలు కలిగిస్తున్నది. బాంధవ్యాలు, అనుబంధాలను బలహీనం చేస్తుంది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యాన సాధనలో పరిపూర్ణస్థాయికి చేరిన వ్యక్తి ద్వారా ఆ ప్రభావం కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులకు కూడా

చేరుతుందా?

మహర్షి. కుటుంబసభ్యులకు కూడా చాలా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. రక్తసంబంధము, సాన్నిహిత్యము, ప్రకంపనలు, ఆలోచనా ప్రకంపనలు కలుగుతాయి. అవి ఇతరులకంటే కుటుంబసభ్యుల మధ్య బాగా విస్తరిస్తాయి.

భావాతీతధ్యానం స్వీయసమ్మోహనానికి పూర్తిగా భిన్నమైనది

ప్రశ్న:స్వీయసమ్మోహన చికిత్సావిధానం (హిప్నోసిస్) కూడా ప్రయత్నించదగినదే అంటారా? ఈ చికిత్సలో రోగి మరొకరి అధీనంలో బానిసగా ఉంటాడుగదా?

మహర్షి : ప్రయత్నించకూడదు, స్వీయసమ్మోహనా విధానం చాలా చెడ్డ చికిత్సావిధానం. మానసిక ఆరోగ్యం సరిగాలేని వ్యక్తి ఆలోచనపై చికిత్సకుని ప్రభావం ఉంటుంది. రోగిని చికిత్సకుడు బానిసగా మార్చుకుంటాడు. రోగి శరీరాన్ని చికిత్సకుని మనసు నియంత్రిస్తుంది. అది చాలా తప్పు. ఏమైనా రోగికి స్వాస్థ్యత లభిస్తే మంచిదే. సమ్మోహనచికిత్సలో మంచి,చెడ్డ లక్షణాలు రెండూ ఉంటాయి. వ్యక్తికి అప్పుడప్పుడు, కొంతకాలం, నిర్దిష్టఫలితం కోసం, నొప్పిని తగ్గించటానికి, అలాంటి లక్ష్యంతో చేస్తే హిప్నోటిజమ్ సహాయపడుతుంది. కాని రోగి/వ్యక్తి దానిమీదనే ఆధారపడేలాగా దానినొక వ్యసనంగా చేయగూడదు. అలా చేస్తే రోగి మనసు, శరీరం మధ్య, శరీరం, ఇంద్రియాల మధ్య సమన్వయం లోపిస్తుంది. అతని ఇంద్రియాలు పని చేస్తుంటాయి. కాని వాటికి వచ్చే ఆదేశాలు తన మనసునుండి వచ్చేవి కావు. మరెవరిదో మనసు తనపై పెత్తనం చేస్తుంది. అలా చైతన్యాన్ని/స్పృహను అణచినప్పుడు ఉన్నతచైతన్యవికాసానికి అవకాశం ఉండదు. కనుక దీనిని ఒకే వ్యక్తి పైన పదేపదే వాడటం మంచిది కాదు.

ప్రశ్న: ఇదే ఫలితాన్ని స్వీయసమ్మోహనతకు అన్వయించవచ్చునా?

మహర్షి : అవును. దానికి గూడా అన్వయించవచ్చు. అదే తర్కము కాకపోయినా, స్వీయసమ్మోహన మేథస్సును తగ్గిస్తుంది. ఇది మనసు పనిచేయటానికి అనుమతించదు. భావోద్వేగపరమైన ఒక్క ఆలోచన పదేపదే వచ్చి మనసునంతటినీ నింపి వేస్తుంది. దానివల్ల ఆ ఆలోచనే వాస్తవంగా

మారుతుంది. మేథస్సు తొలగించబడుతుంది. వ్యక్తి – అవును, నేను నిద్రపోతున్నాను- అనుకుంటాడు. మేథస్సు మేల్కొని ఉంటే అది ఇలా – నువ్వెంత మూర్ఖుడివారా, నువ్వు బాగా మేల్కొని ఉన్నావు- అని ప్రశ్నిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి మనసులో అవాస్తవమే వాస్తవంగా నాటుకుపోయి ఉంటుంది. మేథస్సు లోపిస్తుంది. ఇలా స్వీయసమ్మోహం మేధోవికాసాన్ని అణచివేస్తుంది. అది భావోద్వేగ పరమైన వికాసానికి సహాయపడుతుంది. అతనిలో తార్కిక ఆలోచనకు వ్యక్తిత్వంలో మేధస్సుకు తావు ఉండదు. వ్యక్తిలోచురుదనం తగ్గుతుంది, మత్తుగా ఉంటాడు. స్వీయసమ్మోహన దాసులైన వాళ్లు మేధస్సుతో కాక భావోద్వేగాలకు బానిసలుగా ఉంటారు. భావోద్వేగం మేల్కొని ఉంటుంది, మేధస్సు నిద్రపోతుంది.

ప్రశ్న: స్వీయసమ్మోహనం గురించి ఏమీ తెలియకుండానే దానిని ప్రయత్నించవచ్చునా?

మహర్షి : సామాన్యమానవుడు తనను తాను ఇలా సమ్మోహన పరచుకుంటాడు.చిదానందానికి దూరం అవుతాడు.ఆనందంగా ఉన్నాననుకుంటూ బాధ పడుతుంటాడు. చిదానందం అనుభవాతీతమైన దనుకుంటాడు. అదికాక మిగతావన్నీ సానుకూల అనుభవమే ననుకుంటాడు. ఇదే స్వీయసమ్మోహనం. వ్యక్తి తనను తాను సమ్మోహితుడిని చేసుకోవటం, తనను దేనిగానో ఊహించుకుంటాడు. తన వాస్తవపరిసరాలను మరచి ఊహల్లో విహరిస్తాడు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానంలో కూడా కొంతైనా స్వీయసమ్మోహనం ఇమిడి ఉన్నదా?

మహర్షి : ఎంత మాత్రము లేదు.

ప్రశ్న: స్వీయసమ్మోహనం ధ్యానంలో ప్రవేశించలేదా?

మహర్షి : దాని నీడ కూడా ధ్యానంలో ప్రవేశించలేదు.

ప్రశ్న: సాధకునికి తెలియకుండా రాలేదా?

మహర్షి : అవును, అది సాధకునికి తెలియకుండా కూడా ప్రవేశించలేదు.ధ్యానము చేసికుంటున్నపుడు మనం ఎక్కడికి

పోతున్నామో పట్టించుకోము. ప్రక్రియలో లక్ష్యము భాగము కాదు. ధ్యానసాధకునికి లక్ష్యం ఏదీ లేదు.

ప్రశ్న: లక్ష్యము సాధకునికి తెలియకుండానే ప్రవేశించవచ్చు గదా?

మహర్షి : లక్ష్యం బయటకు గెంటివేయబడుతుంది. భావాతీతధ్యానాన్ని మొదలు పెట్టగానే లక్ష్యాన్ని మనసునుండి వెలుపలకు పంపుతాము. సాధకుడు పొందేది అనుభవం. ఆలోచన యొక్క సున్నిత స్థితిని గ్రహించటం, తరువాత ఇంకా సున్నిత, ఇంకా సున్నిత స్థితిని అనుభవించటం జరుగుతుంది. ప్రతి సున్నితaస్థితిలో లభించినదానిని ఆనందిస్తాము, దానికి ఆటంకం కలిగించము. అది అనుభవించే ప్రక్రియ. బలవంతంగా తెచ్చుకునేది కాదు, దౌర్జన్యంగా ఆపేది కాదు, లక్ష్యం గాని, అలాంటిది మరేది గానీ లేనిది ధ్యానం.

ప్రశ్న: ఆ దశలో ఆలోచించటం ఆగిపోతుందా?

మహర్షి : అది ఆలోచనే.

ప్రశ్న: అవునా?

మహర్షి : ఆలోచన సానుకూల ఆలోచన. అది ఆలోచన కాకపోతే నువ్వు దేనినీ అనుభూతి చెందలేవు. ఆలోచనా ప్రక్రియను అనుభూతి చెందుతాము. ఆలోచన ఒక పుష్పము గురించి.ఈ ప్రక్రియలో ప్రతి దశలో కూడా అనుభవం పొందుతాం. ఆలోచన పుష్పం గురించి. ప్రతి దశలోనూ ఇంకా, ఇంకా సున్నితమైన ఆలోచనాస్థాయిని అనుభూతి చెందుతాము. ఇందులో ఊహకు ఆస్కారం లేదు. ఆలోచనకు అంతం లేదు. ప్రక్రియ అంతా సానుకూల అనుభవమే. ఆలోచనలో సున్నితస్థాయిలే. ఇదే భావాతీత ధ్యానం.

ప్రశ్న. ఆలోచన గురించిన అనుభవమా?

మహర్షి। వాక్కులో స్థూలదశలు, సున్నితదశలు, ఇంకా సుకుమార దశలు అన్నీ ఆలోచననుంచి ఆవిర్భవించినవే. ఇలా ఆలోచనలు కూడా స్థూలాలనుంచి అతి సుకుమారందాకా ఉంటాయి. అంటే మనం ఒక ఆలోచనను సృష్టిస్తున్నాము, దానిని అనుభూతి చెందుతున్నాము. అదే క్రమంలో ఇంకా ముందుకు సాగిపోయి చేరేదే భావాతీతధ్యానం. ఈ ప్రయాణమార్గంలో లభించిన దానిని స్వీకరిస్తాము. రాని వాటిని గురించి ఊహించుకోము. ఇంతవరకూ వాస్తవరూపమే లేని దానిని ఊహించుకోవటం స్వయంసమ్మోహనస్థితి.

ప్రశ్న .ఈ భావాతీతధ్యానసమయంలో సాధకుని మనసు కచ్చితంగా ఏమి చేస్తుంటుంది?

మహర్షి : మనసు అనుభవాన్ని స్వీకరిస్తుంటుంది. మనసు ఆలోచనను భిన్నదశలలో అనుభవిస్తుంటుంది. క్రమంగా సున్నిత దశలను అధిగమిస్తూ చివరకు చిదానందస్థితికి చేరుతుంది.

ఈ రకమైన ధ్యానములో ' నేను చిదానందస్థితికి వెళుతున్నాను', ' నేను చిదానందస్థితికి వెళుతున్నాను' అని చెప్పము. ఇలా చెప్పటం ఉపరితలానికి చెందినది. ఇది స్వీయసమ్మోహనం. అలా ప్రకటించుకోవటం అంటే నువ్వు కల్పించుకున్న కృత్రిమ చిదానందస్థితి అది.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము స్వీయసమ్మోహన కంటే ఏ రకంగా భిన్నమైనది?

మహర్షి : స్వీయవశీకరణ అనే ప్రక్రియ వ్యక్తిత్వాన్ని కప్పిఉంచేది. ఒక మాటకు ప్రత్యేక అర్థాన్ని పదేపదే చెప్పి అది మనసులో నాటుకు పోయేలా చేయటం. ఉదాహరణకు: " నేను ఒక రాజును." ఈ మాటకు అర్థం తీసుకుంటుంది. దానిని పదేపదే, ఆ అర్థము మనసంతా నిండిపోయి, అది తాను నిజంగా రాజును అనే భావాన్ని నమ్ముతుంది. ఇక్కడ రాజ్యం అనేది వాస్తవం కాదు, ఆ స్థితి కల్పితస్థితి. మనసు తాను రాజునని అనుకోవటం ఆరంభం అవుతుంది. ఎందుకంటే ఆ భావంతో మనసు పూర్తిగా కప్పివేయబడింది.

ఆ ఆలోచనే ప్రబలంగా ఉంటుంది, మరేదీ అందులోకి రాదు. దానికి విరుద్ధంగా ఉన్నవి అన్నీ తుడుచుకు పోతాయి. ఆ ఒక్క ఆలోచన మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది.

భావాతీతధ్యానములో ఏ అర్థం గురించీ మనకు ఏమీ తెలియదు. మంత్రం అంటే ఏమిటో కూడా సాధకులకు తెలియదు.అది కేవలం ఒకమాట. అర్థం తెలియని మాటను కేవలం వల్లెవేయటం. అందులో మరేమీ లేదు. వ్యక్తిత్వాన్ని కప్పిఉంచగలిగింది ఏమీ లేదు. మనసు తన వేర్వేరు ప్రకంపనలను అనుభూతి చెందుతుంటుంది. సున్నిత, అతిసున్నిత, అత్యంతసున్నిత ప్రకంపనలు కలిగి ఉండి, తరువాత అవి కూడా అనుభవానికి అతీతంగా అంతర్ధానం అవుతాయి.

భావాతీతధ్యానము ఒక పదముతో ప్రారంభించబడుతుంది. ఆ మాటకు ఏ అర్థమూ ఉండదు. భావాతీతధ్యానము తరువాత మనసు నిర్మలము, ప్రశాంతము అవుతుంది. శాశ్వత స్వేచ్ఛ మిగులుతుంది. స్వీయవశీకరణ ఒక ఆలోచనతో ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ ఆలోచన విస్తరించి మనసును నిండిపోతుంది. ఆలోచన ప్రబలమౌతుంది. అందువల్ల మనసుయొక్క నిజస్వభావము మరుగున పడుతుంది. సాధకుడు ఎవరైనా, అది మరచిపోయి తన ఆలోచనే నిజమనే భ్రమలోకి వస్తాడు. ఇది పూర్తిగా భావబానిసత్వము. మనసు ఆ భావంతో బంధింపబడుతుంది. దాని ఫలితంగా భావాతీతధ్యానము మనసుకు స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది.

స్వీయసమ్మోహన ఒక ఆలోచనతో ఆరంభం అవుతుంది. ఆ ఆలోచన మెల్లగా విస్తరించి మనసును పూర్తిగా ఆక్రమిస్తుంది. దానితో అది ప్రముఖమై, అసలు ఆలోచన మరుగున పడిపోతుంది. ప్రయోగం చేయబడేవ్యక్తి తానా ఆలోచన తప్ప మరేమీ కానను కుంటాడు. ఇలా అనుకోవటంతో ఆ ఆలోచనకు పూర్తిగా బందీ అయిపోతాడు. మనసు ఆ ఆలోచనకు బందీ అయిపోతుంది. కాని భావాతీతధ్యానము మనసుకు స్వేచ్ఛను కలిగిస్తుంది. స్వీయసమ్మోహనం మనసును పూర్తిబందీగా మారుస్తుంది.

ప్రారంభం నుంచి ప్రక్రియ కొనసాగినంతసేపు భావాతీతధ్యానము ఒక సానుకూల ప్రక్రియ. మంత్రములోని శబ్దాల ప్రకంపనలు ధ్యానము ప్రారంభం నుంచి వివిధ స్థితులను అనుభవిస్తాయి. స్వీయసమ్మోహనంలో భిన్నస్థితుల్లో " నేను ఒక రాజును." అనుకునే భావన పదేపదే కలిగి, ఆ ఆలోచన బలీయమై మనసును ఆక్రమిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రతి దశలో, " ***నేను ఒక రాజును*** "అనుకునే కొలది స్వీయసమ్మోహన బంధం ఇంకా, ఇంకా పటిష్ఠం అవుతుంది, బానిసబంధాలు బలీయమౌతాయి, అబద్ధము, భ్రమల ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

భావాతీతధ్యానములో మంత్రము ఇంకా, ఇంకా సున్నితం కావటం జరుగుతుంది. అందువల్ల స్వేచ్ఛాస్థితి, జీవితవాస్తవికతలు పెరుగుతాయి. అప్పుడది కనపడకుండా, సాధకుడిని ఒంటరిగా విడిచి, తాను అంతర్థానం అవుతుంది. ఇదే స్వీయ సమ్మోహనానికి భావాతీతధ్యానానికి మధ్యగల తేడా. ఒకటి బంధిస్తుంది, రెండవది బంధవిముక్తులను చేస్తుంది.

తన మేధస్సుకు తాళం వేయగలిగిన వారిలో స్వీయసమ్మోహనం విజయవంతం అవుతుంది. వాళ్లు భావోద్వేగ వర్గానికి చెందినవారు. ఒకే ఆలోచన, అదే ఆలోచన, దానిలోనే ఇంకా, ఇంకా ఎక్కువ. మేధస్సుకు ఆలోచన, స్వేచ్ఛలు లేవు. మేధస్సు గనుక మేలుకొని ఉంటే అది పదేపదే నువ్వు రాజువు కాదు అని గుర్తు చేస్తుంటుంది,

ప్రశ్న: అయితే మధ్యవర్తిత్వపు ఫలితమే ఒకరి ఉత్తమ నిర్ణయాత్మకం అవుతుందనుకోవచ్చునా?

మహర్షి : భావాతీత ధ్యానపు ఫలితము రోజంతా ఉంటుంది. దీనిలో కావలసిన శక్తిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

ఆనందస్థితిని కాదు. అది అనుభూతి చెందేటప్పుడు ఈ విధంగా ఉండవచ్చు, కాని అది నిజమైన భావాతీతమా, కాదా అని రోజంతా ఉంటున్న శక్తి స్థాయిని బట్టి తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రశ్న: భావాతీతధ్యానము ప్రారంభించబోయే ముందుగా ఆ రోజు జరిగిన సంఘటనలను సమీక్షించుకోవటం వల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం ఉంటుందా?

మహర్షి : వద్దు, ఎవ్వరూ అలా చేయగూడదు. అలా చేయటం చెడ్డవిధానం. ప్రపంచంలో దేనినైనా విడిగా చూచినప్పుడు దాని విలువ చెప్పలేము.

పక్కన మరొక దానినో, మరి కొన్నిటినో ఉంచినపుడు దాని విలువ చెప్పగలము. దీనినే సాపేక్ష విలువ అంటాము. కొన్ని మంచి పనులు చేశాము, కొన్ని చెడ్డపనులు చేశాము. చేసిన చెడ్డపనులను సమీక్షించుకొని, రాత్రికి మరల వాటిని మననం చేసుకుంటే ఆ ఆలోచనలు మనసులోకి ఇంకుతాయి. నిద్రపోయేటపుడు ఆ ఆలోచనలు మరికాస్త లోతుకు చేరతాయి. ఈ సమీక్ష చేయమని కొందరు చెపుతుంటారు. నేను మాత్రం దానికి పూర్తిగా విరుద్ధం. జరిగింది ఏదయినా దానిని గుర్తు చేసుకోకూడదు. గతం జరిగిపోయింది. అది ప్రాణం లేనిది. దాన్ని పూడ్చిపెడదాం. ధ్యానం చేసేటపుడు నిద్రపోవడం ఉత్తమం. పవిత్రాత్మతో భావాలను వ్యక్తపరచుకొని నిద్రపోతే మనం చేసిన పొరపాట్లు, గతరోజున చేసిన తప్పులు గుర్తు రావు. ఏ రోజుకారోజు ఆనాడు చేసిన పనులను సమీక్షించుకోవటం వల్ల ప్రయోజనం లేదు.

గతాన్ని సమీక్షించుకోవటం వల్ల ఆత్మావలోకనం చేసుకుంటాము. దానివల్ల వ్యక్తిగతంగా మెరుగుపడవచ్చు. ఉద్దేశం మంచిదే. కాని సాధన చేయటం చెడ్డపద్ధతి. గతంలో ఏదైనా చెడ్డపని చేసిఉంటే అందుకు పశ్చాత్తాప పడాలి. అలాంటి తప్పులు మళ్లీ జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. కాని ఇలాంటి సమీక్షల వల్ల ఆ జ్ఞాపకాలు మనసులోకి గాఢంగా నాటుకుంటాయి. ఉదాహరణకు బజారులో ఒక వ్యక్తిని కొట్టాము అనుకొండి. రాత్రి దానిగురించి విచారిస్తాము. మనసులో బాధకలుగుతుంది. అలాంటి పనులు మళ్లీ చేయము. ఏమి జరిగింది? మన స్వభావం మారింది, మనలో ఒక చెడ్డ ఆలోచన తొలగిపోయింది. అలాగే ఒకదాని తరువాత మరొకటి ఎన్ని చెడ్డధోరణులు తొలగిపోవాలి? ఇలా నిదానంగా, ఇబ్బందికరంగా ఉన్న ప్రక్రియకంటే మేము

ధ్యానం చేస్తాము. దివ్యాత్మను చేరుకుంటాం. లోపల వున్న ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ అంతర్గత తృప్తి పొందుతాం. ఒకసారి తృప్తి కలిగిన తరువాత అన్ని చెడ్డ ఆలోచనలు అంతరిస్తాయి. అంతరాత్మలో అసంతృప్తి ఉన్నపుడు చెడ్డ ఆలోచనలు మనను పట్టుకొని వేలాడుతుంటాయి. తృప్తి పొందేమార్గం గనుకఉంటే చెడ్డఆలోచనలకు, తప్పుప్రవర్తనకు మూలకారణాలను తొలగించవచ్చు. అందుకే పరమాత్మతో సంబంధం నెలకొల్పుకొని, ఈరోజు జరిగిన చెడునే కాక రేపు జరగబోయే చెడును నివారించవచ్చు. నేటి మన దినచర్యల్లో ఆత్మావలోకన అవసరాన్ని అంగీకరించినప్పటికీ అంతకంటే ఎక్కువ విలువైన మనసును అంతరపరమాత్మతో అనుసంధానపరచుకోవటం మంచిది. కనుక నిద్రపోబోయే ముందు మనసును అన్వయించటం మంచి పద్ధతి. మొత్తం తర్కం ప్రకారం జరిగిపోయిన సంఘటనలను సమీక్షించుకోవటం సమీక్షించుకోవటం మంచిది అనిపించ వచ్చు. కాని రేపు సందర్భం వచ్చినపుడు, ఆత్మ తృప్తిగా లేనపుడు, నిన్న రాత్రి ఆలోచన గుర్తు రాదు. హృదయం అసంతృప్తితో ఉన్నపుడు అసంతృప్తిని నేరుగా ధ్యానం చేస్తూ నిద్ర పో. అందుకే ఇది ఉత్తమ మార్గం. వ్యాపారి ఎప్పుడూ తన సంపదను ఎలా వినియోగించుకోవాలా? ఎంతబాగా ఖర్చు చేయాలా? అని, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సంపాదించాలని ఆలోచిస్తుంటాడు. అలా ఆలోచించాలి. భగవంతుని ప్రార్థించ వలసినప్పుడు ప్రార్థన వల్ల అత్యంత అధిక ఫలితాలు రావాలని చూడాలి. గత చర్యలను సమీక్షించుకోవటం వల్ల కొన్ని లాభాలు ఉన్నమాట నిజమే. చాలామంది దీనిని ఆచరించమని సిఫారసు చేస్తారు. దాని విలువలను మేము అంగీకరిస్తాము. అంతేకాదు, ఆ విధానానికి కట్టుబడి ఉండకపోతే, దాన్ని పట్టుకొని వేళ్లాడకపోతే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. దానికి బదులుగా మేము ధ్యానం చేసుకొని, దాని విలువలను ఆమోదించి, అతి విలువైన విషయం నిద్రలోకి జారుకుంటాము.

ప్రశ్న: అటువంటి స్థాయికి చేరటానికి ప్రత్యేక పరిస్థితులు ఏమైనా అవసరమా?

మహర్షి : అవసరమైన వాటిలో ఒకటి నిశ్శబ్దం, నిశ్శబ్ద ప్రదేశం.

ప్రశ్న: మిగతావి ఏమిటి? గురువు గారూ, ప్రత్యేక శరీరవ్యాయామాలు/ భంగిమలు ఏమైనా అవసరమా?

మహర్షి : శరీరభంగిమకు, ఆసనాలకు అంత ప్రాధాన్యత లేదు. శరీరం అలసిపోయేలాగా ఉండకూడదు. అంతే. శబ్దాలు, ధ్వనులు యోగి దృష్టిని మరల్చుతాయి. అలాగే శరీరం అలసిపోతే, ఆ ప్రభావం మనసుపైన పడి మనసు మొద్దుబారుతుంది, దాని సహజ చురుకుతనం తగ్గుతుంది. మనసును(దృష్టిని) నిలిపే ఉపాయం చాలా ముఖ్యం. మనసును ఎక్కడ నిలపాలి? దానిని ఎలా ఉంచాలి ? అనుభవాల హద్దులను విస్తృత పరచుకోవటం ఎలా? అనే దానిపై దృష్టి నిలపాలి. మనసు తప్పకుండా సున్నిత, అతిసున్నిత, అత్యంతసున్నిత స్థితులను అనుభవించాలి. ఈ ఉపాయంతో అత్యంతసున్నిత స్థాయికి చేరటం భావాతీతధ్యానంలో చాలా ముఖ్యాంశం. శరీరం అలసటకు గురయితే మనసు మందకొడిగా ఉంటుంది. సున్నిత, అతిసున్నిత స్థితులలోని ఆనందాన్ని పూర్తిగా అనుభవించలేదు. అందుకే అలసిన శరీరం ధ్యానం చేయటానికి అనుకూలం కాదు. శబ్దాలు, ధ్వనులు, చప్పుళ్లు కూడా దృష్టిని నిలపటానికి ఆటంకాలు అవుతాయి.

జ్ఞానబోధకుని పాత్ర- గురువు / మార్గదర్శి

ప్రశ్న: వ్యక్తి ఒక గురువు వద్దనుంచి మరొక గురువు వద్దకు శిష్యునిగా మారవచ్చునా? అలా చేస్తే ఫలితం ఎలా ఉంటుంది?

మహర్షి :పొరపాటు తెలుసుకోగలుగుతాడు.గురువిధేయునిగా ఉంటానని ప్రమాణం చేశాడు. కాని ఆశించిన ఫలితము

లభించటం లేదు.తాను వచ్చిన చోటు సరైనది కాదనుకుంటాడు. తాను వజ్రం కోసం వెదుకుతుంటే రాయి తటస్థపడింది. రాతితో ఉపయోగం ఏముంది? బయట వజ్రాలుగా మెరిసే ఎన్నో రాళ్లను వెదికాడు. కాని అవి అసలు వజ్రాలు కావు. ఫలితము ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతి రాయినీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి.

గురువు పట్ల ఉండే గౌరవభావం వైద్యుని పట్ల ఉండవలసిన గౌరవం వంటిది. వైద్యుడి దగ్గరకు వెళితే ఆయన చెప్పినట్లు చేయాలి. నువ్వు చేసే ప్రతిపని నీ ఆరోగ్యం కోసం, నీ మంచికోసం. అవి వైద్యుని లాభం కోసం కాదు. నీ రోగ విముక్తి కోసం. నీ స్థితిలో అభివృద్ధి ఉంటే వైద్యునిపై గౌరవభావం కొనసాగిస్తాము. ఆరోగ్యం బాగుపడకపోయినా మందులు కొనసాగించమంటే కొన్నాళ్లు కొనసాగిస్తాము. కాని దానికొక పరిమితి ఉంటుంది. వైద్యుడు అంతకంటే ఏమీ చేయలేకపోతే మరో వైద్యుని దగ్గరకు వెళతాము.

మనము విధేయుడిగా ఉండటానికి అర్హుడు, మనకు మార్గము చూపగలిగిన వాడు, మార్గదర్శకత్వం చేయగలవాడు. సత్యం దిశగా తీసుకుపోగలవాడు. సత్యం విశ్వవ్యాప్తమని తెలుసుకుంటాం. గురువు సత్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా శిష్యుడికి చూపగలగాలి. ఆ మార్గం శాశ్వతమైనది కాగూడదు. ఈ రోజుల్లో విమానాల తయారీ కర్మాగారంలో ఒక నమూనా వస్తుంది. వాస్తవంగా ముందు నమూనా చేయబడుతుంది. కర్మాగారములో తయారు చేసిన పిమ్మట అది వాస్తవ రూపానికి వస్తుంది. మరొక కొత్త నమూనా వస్తుంది. అలాటి యంత్రం మన అవసరాలకు సరిపోవటం లేదు. పాతదానిని పారవేస్తాము. కొత్త నమూనాలు తయారు చేస్తాము. విమానాల వేగం పెరుగుతుంది. సౌకర్యాలు మెరుగు పడుతుంటాయి. ఇలా మార్పు ప్రతిరోజు జరుగుతుంటుంది.

కొందరు మంచి వ్యక్తులు ఉన్నారు. చాలా సున్నిత మనస్కులు, సహృదయులు, శుద్ధమనసు గలవారు, గురువును అంటిపెట్టుకొని ఉంటారు. గురువు ఏమి చెప్పినా శిరసావహిస్తారు. ఆయన వాళ్లకు మంచిదారి చూపుతాడని నమ్ముతారు. మంచి మనసు, మంచి హృదయం మంచి గురువు లక్షణం. కాని ఈ రోజుల్లో అటువంటి మంచి గురువు లభించటం అరుదు. ప్రస్తుతము ప్రపంచంలో నెలకొని ఉన్న పరిస్థితుల్లో అలాంటి గురువు దొరకటం అసాధ్యం. కనుక మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సురక్షితంగా గమ్యం చేర్చగల వాహనాన్ని, చాలకుడిని సమకూర్చుకోవాలి.

నేడు లోకంలో అప్రమత్తత అవసరం. మంచి వాహనాలు అన్ని చోట్ల అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక దాన్ని ఎంచుకొని ప్రయాణం చేయవలసింది నువ్వే. గమ్యాన్ని చేరితే ఇవన్నీ వెనుక మిగిలి పోతాయి. దివ్యత్వంలో హోదాను చూసుకోవటం అతి ముఖ్యం. వాహనాన్ని సమకూర్చుకోవాలి. లభించే చోటుకు వెళ్లాలి. ఎంత ఖర్చుఅయినా ప్రయాణం కొనసాగించాలి. ఒక దుకాణంలో కాకపోతే మరోచోట సేకరించుకోవాలి. ఆకలి అవుతుంది. ఆహారం కావాలి. హానికరం కానిది, ఆకలి తీర్చేది తీసుకో.

గురువును అన్ని విధాలుగా గౌరవించాలని అంగీకరిస్తాము. కాని విద్యార్థి – ఈ గురువుగారు నన్ను చాలా అద్భుతంగా చూసుకుంటారు. ఆయన మంచివాడు. ఆయనను ఎలా వదలగలను? మరో గురువు దగ్గరకు ఎలా పోగలను? అనవచ్చు. ఆ తర్కం సరయినది కాదు. అది పురోగతికి ఆటంకం. మనం ఎందరో గురువుల ద్వారా అధ్యయనం చేస్తాము. గురువు ఏమనుకుంటాడో? ఆయన బాధ పడతాడేమోనని సందేహించి నీ గమ్యాన్ని మరువకూడదు. నీ గమ్యమే నీకు ముఖ్యం కావాలి.

ఈ గురువు - ఆ గురువు, ఈ మతం - ఆ మతం, ఈ స్థాయి - ఆ స్థాయి, ఈ రొట్టె - ఆ రొట్టె, ఈ దేవుడు - మరో దేవుడు. ఇవన్నీ పనికిరాని వాదనలు. మనకు కావలసింది జ్ఞానోదయం. ఇవాళ మనం అమెరికాలో ఉన్నాము. రేపు ఇండియాలో. మూడోరోజు ఆఫ్రికాలో, నాలుగో రోజు ఆస్ట్రేలియా. ఇవన్నీ కాలం, స్థలం, దేశం, నాగరకత, భాష, అదృష్టం, మతం, గురువును బట్టి ఉండేవి. వీటిలో దేనినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవద్దు. తీసుకోవలసింది జ్ఞానోదయాన్ని. ఏ మార్గం ద్వారానైనా దాన్ని పొందాలి. మనను మనం తెలుసుకోవాలి, గుర్తించాలి, అర్థం చేసుకోవాలి. మనం మన స్థితిని తెలుసుకోవటానికి సహాయపడినంతవరకు ఈ రకమైన దుస్తులు, ఆ ప్రత్యేకభాష, దేశము, ఆచారాలు, మతం, ఇవన్నీ మంచివే. అలా కానప్పుడు అవన్నీ నిరర్థకము, నిరుపయోగము. ఏదీ ఎంతమేరకు కూడా ఉపయోగకరం కాదు. జ్ఞానోదయానికి కావలసింది ఏమీలేదు.

ఉదయం, సాయంత్రం కేవలం భావాతీత ధ్యానసాధన చేయటం. క్రమబద్ధంగా సుఖజీవనం గడపటం. ధ్యానంలో క్రమపద్ధతి కావాలి. అటు- ఇటు, ఇక్కడ- అక్కడ తిరగటం వృథా. ★

సాధకుడు

Subjective

objective

Agnostic. అవిశ్వాసి, ఆస్తిక/నాస్తికేతరుడు, శంకితుడు, దేవుడు గాని, ఇంద్రియాతీతమైన శక్తిగాని లేదని విశ్వసించే వ్యక్తి, noun

Realization వాస్తవీకరణ

Criteria- ప్రాధాన్యతా క్రమం

Pronunciation వ్యక్తీకరణ

వ్యక్తపరచబడిన articulated

స్వీయసమ్మోహనం/ స్వీయవశీకరణం - self-hypnosis

Realization- పరిజ్ఞానము

పరమానందము, పరమసుఖం – bliss

Absolute – పరిపూర్ణ, సంపూర్ణ

గుణము – attribute

Divine – దైవసంబంధ

Objective – నిష్పక్షపాత, పక్షపాతరహిత